



ほけんだより

令和7年5月28日

猪名川小学校保健室

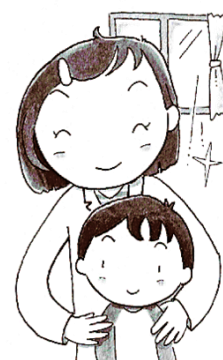


立夏(5月5日)が過ぎ、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動や遊ぶ時は、帽子をかぶりこまめな水分補給をわすれずに、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

からだの調子は整っていますか？

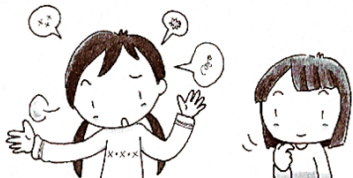
環境がかわって、新しい出会いにワクワクドキドキしていたけれど、落ち着いてきたでしょうか。不安やストレスを感じ、気持ちがそわそわした時もあったと思います。自分では気づかないあいだに心やからだが疲れているかもしれません。ちょっと自分に目を向けて心とからだをいたわってあげましょう。

立ち止まってもいいんだよ



そんなときは肩の力を抜いて、こんなことをしてみてもいいんだよ。

おうちの人や友だちと話す



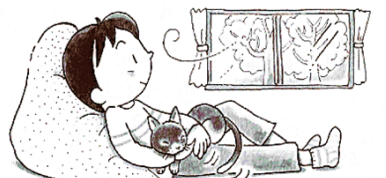
ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷり取る



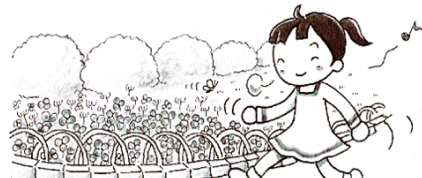
寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

★どれを試してもなかなかよくならない時は、学校にはスクールカウンセラーがいてくれます。

毎週金曜日に来られています。どんな小さいことでも相談すると心が楽になりますよ。

今年は昨年よりも早い時期から暑くなっています。熱中症対策は今からでも早すぎません！水筒、帽子、汗ふきタオル毎日必要！忘れないで。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま

脳が目覚めて
勉強に集中できる



おなか

腸が動いてうんちが
気持ちよく出る

からだ

体温が
上がって
元気に
動ける

あたま

エネルギー不足で
頭がぼーとする



おなか

腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

からだ

思い切り
遊ぶ元気が
出ない

★ 朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるにはまず朝ごはんから。 ★