

# ほほえみ 5がつ

湯野小学校 ほけんだより

学校が休校になり、もうしばらくで1か月。外出自粛のため家にいることが多くなり、自然と体も運動不足になっていませんか？休校中も元気でいられるために、できるだけ体を動かす時間を作っていきましょう。

学校再開の時にそなえて

ゴロゴロ注意報！

長い時間家にいるとついつい



や



など、ゴロゴロする時間が長くなっていま

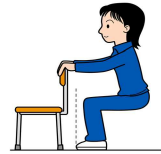
せんか？家にいると歩くことも減ってしまい、姿勢を保つのに必要な筋力が低下してしまいます。その予防に全身の血流を良くし、体力アップにもつながるスクワットを試みませんか？スクワットだけを目的にすると毎日行うのが嫌になってしまうかもしれないので、ながらスクワットを試みませんか？テレビを見ながら？音楽を聞きながら？と何かをしながら、楽しくスクワットを試みませんか？

足は肩はばに開いてね。  
勢いをつけずにゆっくりしてね。  
めざせスクワット30～50回。

スクワット

つかまりスクワット

つかまりスクワット



## もっと運動をしたい人には



湯野小学校ホームページ  
をアクセスすると・・・

なかの

お知らせ

家庭学習で・・・

- ①臨時休業・・・
- ⋮

⑤学びの支援広場

⑤をクリックすると・・・

リンク先の

### 学びの支援広場

1 教科の勉強をしよう

⋮

3 体を動かそう

・おやこでタッチ・・・

・子供の運動あそび・・・

リズムカルで  
おぼえれば、ながら  
でできるもの  
もあるよ！



紹介されます

一例：おやこでタッチから

3の中からやってみたいものを  
クリックすると・・・

# 朝ごはんは一日の元気スイッチオン!

## ● 朝ご飯の働き ●

**集中力が高まる**

脳のエネルギー源となるブドウ糖をとることで、脳の働きが活発になり、勉強や運動に集中できます。

**体温が上がる**

体温が上がり、体が目覚めます。

**うんちが出やすくなる**

胃腸の働きが活発になり、うんちが出やすくなります。腸内細菌の活性化につながる発酵食品や繊維質の食品を食べるのもいいですね。

**体内時計がリセットされる**

私たちの体内に備わっている体内時計は約25時間で1日のリズムを刻んでいます。朝ご飯を食べると、地球と同じ24時間に修正されます。体内時計がリセットされると、1日を元気に過ごすことができます。

ねている間、休んでいると思われがちの脳。実は、起きているときと同じくらいに働いて、エネルギーを使っています。だから、朝の脳と体はエネルギー不足。一日を元気に過ごすためにも、朝ごはんを家族そろって食べましょうね。

脳と体のエネルギー源

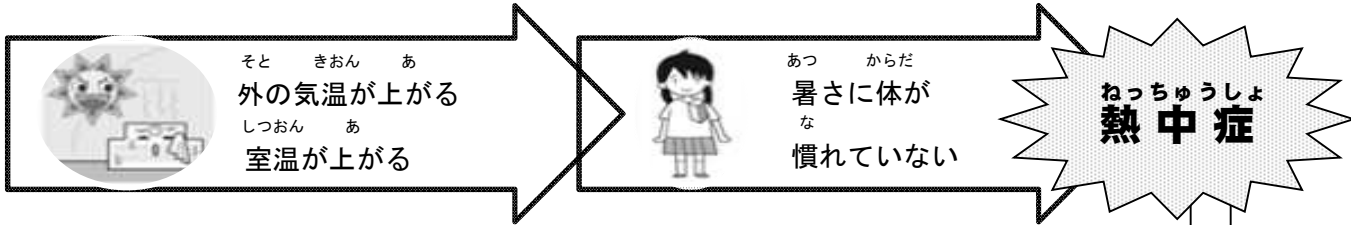
**炭水化物**

体と脳を動かすエネルギー源となります。

炭水化物が多く含まれる食品

ご飯、パン、麺類、いも類など

## 5月に意外と多い熱中症に気をつけて!!



～どんなときに、熱中症になりやすいの？

1. 気温が高くなり、  
①体内の水分が減った時②無風等汗が蒸発しづらい時③体が暑さになれていない時  
※5月は、急に暑くなったりすずくなったりと気温の変化が大きいです。  
体が暑さになれていないこの時期、熱中症を起こしやすいといわれています。
2. 生活リズムが乱れている時(疲れがとれずいたり、3食とれずにエネルギー不足の時)
3. 体調が悪い時

### よぼう 予防には



**その1**  
生活リズムを整え、十分なすいみんをとる

**その2**  
のどがかわく前にこまめに水分をとる

こんな症状が出たら、すぐに伝えて!

ふらふらする	ズキンズキンと	てあし
からだ	する頭のいたさ	うご
体がおもい		動かしにくい

※ふだんから体調を整え、熱中症にならないように