

ほほえみ 5がつ

湯野小学校 ほけんだより

新学年になって1か月。みなさんががんばっているのに、ちょっと疲れ気味の人がいるかもしれませんね。5月はゴールデンウィークもあり、リフレッシュするにはとても良いのですが、下のように「ちょっとだけ」と思っ



その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

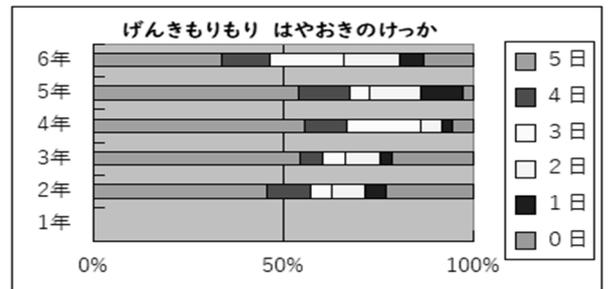
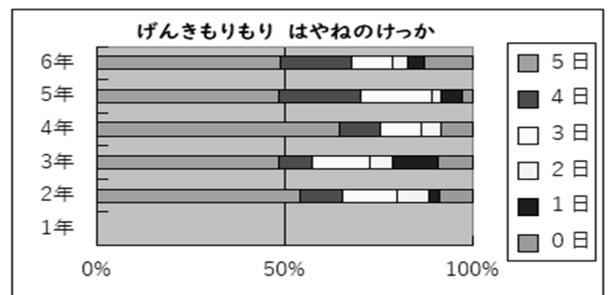


あとちょっとだけ…

睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。



5月の保健目標：生活のリズムをつくろう



春休みのげんきもりもりの結果です。「ちょっとだけ」の結果が見えていませんか？みんなで生活のリズムを作って、元気にすごしましょう！

保護者の皆様へ：眼科・耳鼻科検診が都合により6月水泳学習（予定）以降の予定となっています。お子さまの健康で気になることがありましたら、水泳学習（予定）の前にかかりつけの医師にご相談されますようお願いいたします。

朝ごはんて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

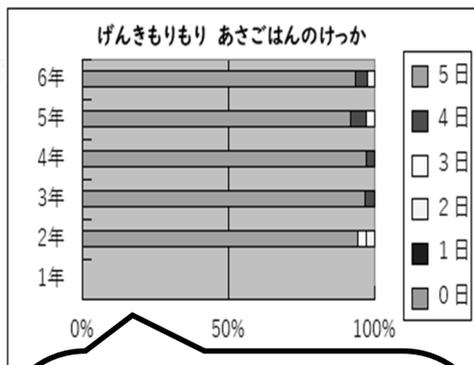
体温が上がると、体が目覚めます。

うんちが出やすい

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。

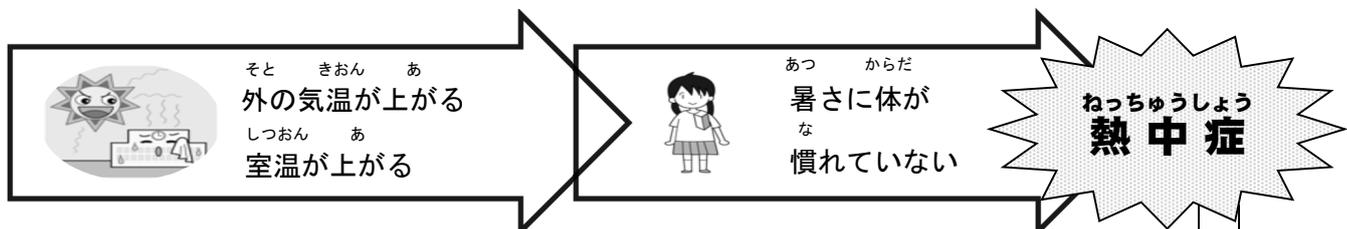
体内時計がリセットされる

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。朝ごはんを食べ、一日の元気をスイッチオンしましょう！

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

その3

外に出かけるときは、ぼうしをかぶり、
適度にきゅうけいをとる

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
てあし手足が
からだ体がおもい
する頭のいたさ
うご動かしにくい

※ふだんから体調を整え、熱中症にならないように気をつけましょう