

# ほけんだより



湯野小学校 保健室

しんがくねん げつ 新学年になって1か月。みなさんががんばっているので、ちょっとつかぎみひと 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」と思って つづ つづ 続けていると、たいちよう げんいん 体調をくずす原因にもなります。みなさん、き 気をつけてすごしてくださいね。

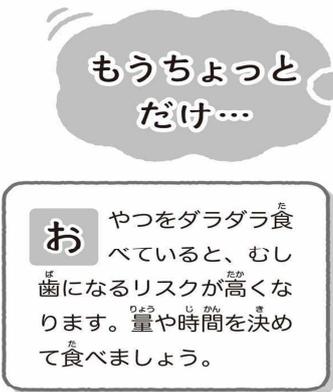
## その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？



**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せんか？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。



**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。

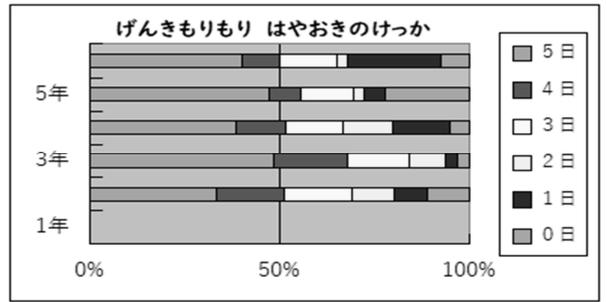
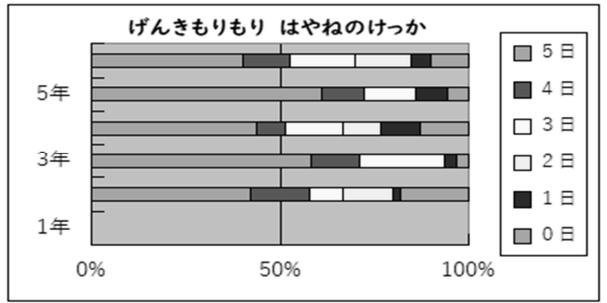


**お** やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



**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



はるやす 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？みんなでせいかつ 生活のリズムを作って、元気にすごしましょう！

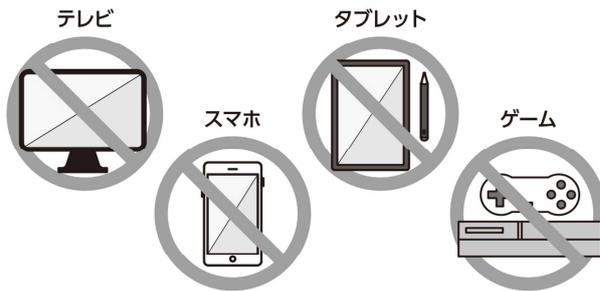
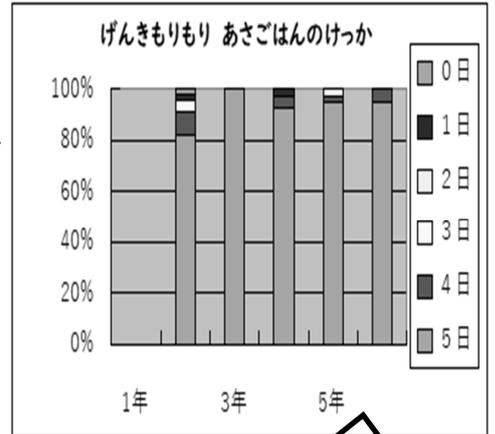
あさ 朝ごはんを  
3つのスイッチ  
ON!



**のつ 脳 ON**  
のつ 脳にエネルギーが充電され、  
あたま 頭が働きやすくなります。

**なか お腹 ON**  
い 胃と腸が刺激され、  
うんちが出やすくなります。

**ON からだ**  
たい おん 体温が上がり、  
かつ どう 活動しやすい状態になります。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。  
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前\*にはしっかり「OFF」!

\*日本眼科医会 HP「こどもの目」より

ねている間、休んでいると  
おも 思われがちの脳。実は、起き  
おな ているときと同じくらいに働  
つか いていて、エネルギーを使っ  
あさ のう ています。だから、朝の脳と  
からだ 体はエネルギー不足。朝ご  
あさ はんを食べて、一日の元気を  
いちにち スイッチオンしましょう!

あつ 暑さ対策  
あつ 暑さ注意報  
あつ 暑さ

いがい がつ おお ねちゅうしょう  
意外と5月に多い熱中症に  
き 気をつけて!!

つう き せい の よい ぶく した ぎ ちようせつ  
通気性のよい服や下着で調節

ぼう し ちやくしゃ にっ こう さ  
帽子で直射日光を避ける

すい ぶん ぼく じゆう  
こまめな水分補給

あせ ぬぐ  
タオルで汗を拭く

つか 疲れたら休む



ねちゅうしょう  
どんなときに、熱中症になりやすいの?

しょうじょう で つた  
こんな症状が出たら、すぐに伝えて

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、急に暑くなったりずし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(疲れがとれずじたり、3食とれずにエネルギー不足の時)
3. 体調が悪い時



ふらふらする  
からだ 体がおもい



ズキンズキンと  
あたま する頭のいたさ



てあし  
うご 手足が動かしくい

※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