

ほけんだよい



令和7年度
大和東小
保健室

さわやかな5月でも…

あつい かも? すずしい かも?



さわやかで気持ちのいい5月。暑すぎたり寒すぎたりせず、すごしやすい季節ですが、それでもちょっとからだを動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着していると少しひんやりと感じたりする日もあります。そんなときのために今の時期は汗ふき用のタオルやハンカチを持ち歩いたり、脱ぎ着がしやすい服を選ぶようにしましょう。



5月の保健目標

規則正しい生活をしよう

がつびょう ちゅうい

5月病に注意して!



最近、気分が落ち込んだり、やる気が出なくてぼーっとしたりしていませんか? ゴールデンウィークの後にはみられるこうした状態を「5月病」といいます。実は、5月病はゴールデンウィーク中の乱れた生活リズムが大きな原因の一つです。つまり、規則正しい生活をするには、5月病の予防になるのです。

規則正しい生活をするために、次のふたつのことをしてみましょう。

1 毎日同じ時間に起きて太陽の光をあびよう

太陽の光には、体内時計をリセットする働きがあります。

同じ時間に起きて、起きたらまずカーテンを開けて太陽の光をあびましょう。

夜寝る時間が遅くなってしまったときも、なるべくいつもの時間に起きましょう。

次の日の寝る時間を早くしたり、少しの時間お昼寝をするとよいでしょう。



2 同じ時間に食事をしよう

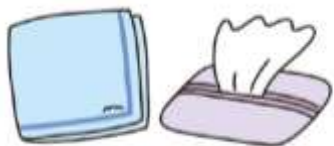
1日3回の食事をなるべく同じ時間にとることが大切です。

まずは朝食を決まった時間に食べるようにしましょう。



身だしなみ せいけつ チェック!

□ハンカチ・ティッシュは
持っていますか?



□手・足のツメは
のびていませんか?



□きれいな「はだ着」を
つけていますか?



□前がみがのびて
目にかかっていませんか?



□石けんを使って
手を洗っていますか?



□汗をかいたらこまめに
着がえていますか?

