

ほけんだよい がつ 5月

令和6年度
大和東小
保健室

新しい学年になっておよそ1か月。クラスや先生にも慣れてきたところではないでしょうか。一方で緊張がとけたことで心や体に疲れがでるころです。気分が落ち込んだり、やる気がなくなってボーっとしてしまうことがあるかもしれません。ちょっとおかしいなと思ったら、おうちの人や先生に話してみましょう。



がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

心や体の疲れをとるためには、規則正しい生活を送ることも大切です。ゴールデンウィーク中に朝起きる時間が遅くなったり、ゲームをする時間や動画を見る時間が長くなったりしませんでしたか？ 学校のあそびの生活リズムを早く取り戻しましょう。

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



はやお ありあき
早起きして朝日をあびる



ちようしょく ほじゆう
朝食をたべてエネルギー補充



まいあさ はいべん
毎朝きもちよく排便する

ねっちゅうしょうたいさく がつ 熱中症対策は5月から

ゴールデンウィーク中、暑い日が多かったですね。天気予報でも「熱中症に注意」と呼びかけている日もありました。みなさんの中には熱中症は夏に起こるものと思っている人がいるのではないのでしょうか。実は熱中症は梅雨に入る前の5月頃からなる心配があるのです。



5月はみなさんの体がまだ汗をかくことに慣れていません。そのため急に暑くなったときにうまく汗がかけず熱中症になりやすいのです。

暑さに慣れるまでには個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前の今から日常生活の中で、運動したりお風呂に入るなどして汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。