



# のびのび



あつという間に4月が過ぎ、5月になりました。この時期は、寒かったり暑かったりと気温の差が大きいので体調を崩しやすくなる季節です。また、新しい環境で疲れが出ている人もいます。規則正しい生活を心がけ、元気にすごしましょう。

## 5月の保健目標 からだを清潔にしよう

はやねはやお あさ びらす ふうろ  
早寝早起き朝ごはん + お風呂で元気に過ごそう！

よく眠るといいことがたくさんあるよ

からだ おお  
**体が大きくなる**

ねている間に  
骨や筋肉を発達  
させる成長ホル  
モンがたくさん出  
ます。

あたま  
**頭がよくはたらく**

しっかり寝ると  
勉強したことを  
覚えやすくな  
って集中力  
もアップ！

げんき あそ  
**元気に遊べる**

その日の疲れ  
が取れて、  
次の日も元氣  
に過ごせます。

こころ おち  
**心が落ち着く**

睡眠不足になると、  
イライラするなど、  
気持ちのコントロ  
ールが出来にくくな  
ります。



びょうき  
**病気になりにくくなる**

ねることで、  
病気に対する  
抵抗力が上がります。

はやねはやお  
**早寝早起きのコツ**

- ① 夜は同じ時間に寝る。
- ② 朝は太陽の光をあびる。
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる。
- ④ ゲームやスマートフォンは時間を決め、寝る前は使用しない。

お風呂に入るといいことがたくさんあるよ

お風呂に入ること、全身が温まり、体の疲れが取れて翌日に向けての元気が湧いてきます。また、体をきれいに洗うことで汗や汚れ、ばい菌を流して病気から体を守ることができます。



いいこと  
たくさん

5月でも熱中症に気を付けよう！

5月はまだ体が暑さに慣れていないため、急に気温が上がると、熱中症になりやすくなります。

急に暑くなる日がある

体が暑さに慣れていない

水分摂取が不足しがち

「暑い」「疲れたな」と思ったら、無理せずにまわりの人に伝えましょう！

熱中症を防ぐためにできること

① こまめに水分をとろう



② 帽子をかぶろう



③ 汗をふこう



④ バランスのよい食事と睡眠



\*登校前に健康観察をお願いします\*

- 昨日の夜はよく眠れましたか？
- 朝ごはんはしっかり食べられましたか？
- 痛いところ（頭・お腹など）はないですか？
- 咳やのどの痛みはないですか？
- 体がだるかったり、重かったりしませんか？

