

ほいんだより 5月

平成30年5月11日
玉島小学校 保健室

少しずつ、汗ばむ陽気の日も増えてきました。新しい学年になって1か月たちましたが、疲れはでていませんか？新しい環境に慣れ始めた5月は、疲れが出やすい時期でもあります。ゴールデンウィークでもしかしたら生活リズムが乱れてしまった人もいます。リズムが乱れると、疲れやすくなります。リズムを整えて、5月を乗り切りたいと思います。

ゆだん 油断しないで！

こよみでは 夏 です

5月5日は「立夏」といって夏が始まる日とされています。
汗ばむ日もできます。

いぶん ちょうせつ 衣服は調節しやすいものを

気温が上がったり下がったりする時期です。
朝晩と昼間も気温差が大きいので、脱いだり着たりできる服で調節しましょう！

こまめな 水分補給を

晴れた日には夏のように暑いときもあります。
今の時期から熱中症には気をつけましょう！

あせ 汗はこまめにふこう



ぼうしをかぶろう



やってみよう！

げんき す 元気に過ごすための朝の習慣☆

朝日を浴びることで脳がしっかり目覚めるよ。朝起きたら、まずはカーテンを開けよう。



脳のエネルギーになる「ブドウ糖」は体内にためておけないので、すぐに不足してしまうよ。朝ご飯を食べることで、脳やからだのエネルギーを補給しよう。



朝はトイレでウンチを出そう。出たウンチはバナナウンチかな？バナナウンチが出るということは、腸が健康だということ。毎朝トイレでウンチを出す習慣をつけよう。



もしかして 疲れてる？

からだ と 心をチェックしてみよう

からだ



- つかれやすい
- 食欲がない
- ぐっすりねむれない
- おなかの調子がわるい
- あたまがいたい

心



- イライラする
- やるきがでない
- 落ちこむことがおおい
- 集中できない
- あせりや不安がある

新しい環境のなかでがんばりすぎると、からだや心が「ちょっとつかれたよ」とサインを出すことがあります。チェックがついた人は、ちょっと息抜きしてみようね☆

アドバイス



- ゆっくりする時間をつくる
- 気分を変えることをやってみる
- 誰かに話してみる
- 気持ちを楽にもつ