

ほけんだより5が

R6.5
高台寺小保健室

新学年になって1か月、新しい生活にも慣れてきたところでしょうか。ゴールデンウィーク明けは、ちょうど疲れが出る頃でもあります。生活リズムを見直して、体調を整えましょう。気温が上がる日もあるので、調節できる服そで登校しましょう。

心と体 疲れていませんか？

4月から環境や周りの人との関係が変わったことで、疲れが出てくる時期です。やる気が出ない、イライラする、食欲がない、寝られないなどの症状を感じたら、心と体をゆっくり休めてあげましょう。次の6つのうち、できているものには□にチェックをして、できていないものはどうしたらできるようになるか考えましょう。



休みの日も決まった時間に起きている

毎日、適度に体を動かしている

自分の好きなことをする時間を持っている

簡単な目標を決めて実行している

ゆっくりお風呂に入っている

困ったことは友達、家族、先生に相談している

朝ごはんを食べるとよいものは……

糖質：大切なエネルギー源



たんぱく質：体温をアップ



まずは早起き！いいリズムで毎日元気

“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日、急に暑くなった日、風が弱く、日ざしが強い日

体はまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

スポーツドリンクもOKです。今からしっかり対策しましょう。

暑くなりそうな日、体育の授業がある日は、お子さんには、お子さんに水分を多めに持たせてください。

体調が悪い人、暑さになれていない人、すいみん不足の人は熱中症になりやすいので、無理しないようにしてください。



暑さに慣れるために、外遊びや運動で体を動かす。最初は無理をせず、短い時間で軽めの運動をする。日がたつごとに活動時間をのばしていく。

水分補給は、欠かせない！