

ほけんだより

5月

令和5年5月8日
紀の川市立池田小学校
保健室(NO,3)

新学期になり、1ヶ月と少しがたちましたね。みなさん、新しい環境になれてきましたか？疲れがでてきている人もいないかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調をくずす原因になる場合があります。下のイラストをみて、思いあたる人は生活リズムをもう一度みなおしてみましょう。



これから、暑い季節がやってきます☀

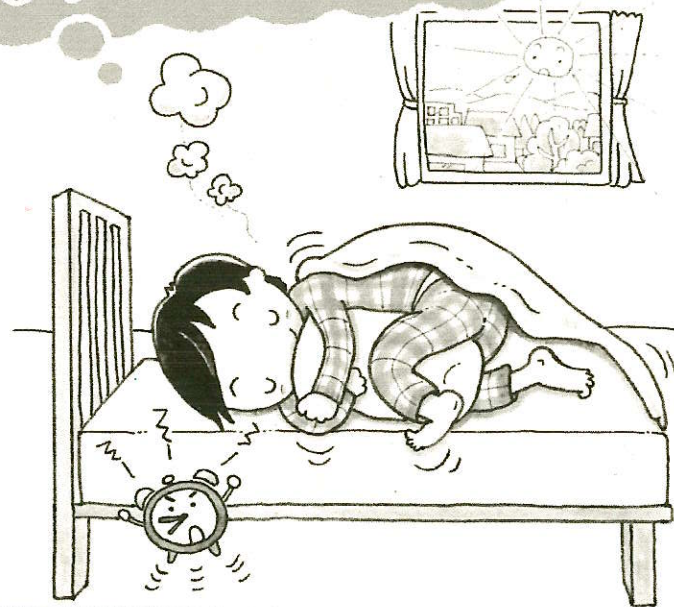
暑さに負けないために・・・

- ①毎日、すいとう・ハンカチをもってきましょう。
- ②休み時間や体育のあとなど、こまめに水分をとりましょう。
また、のどがかわいてなくても休み時間は飲むようにしてください。
- ③外にでるときは、帽子をかぶりましょう。
- ④熱中症にならないために、早寝・早起きをして、朝ごはんもしっかり食べてきましょう。



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...



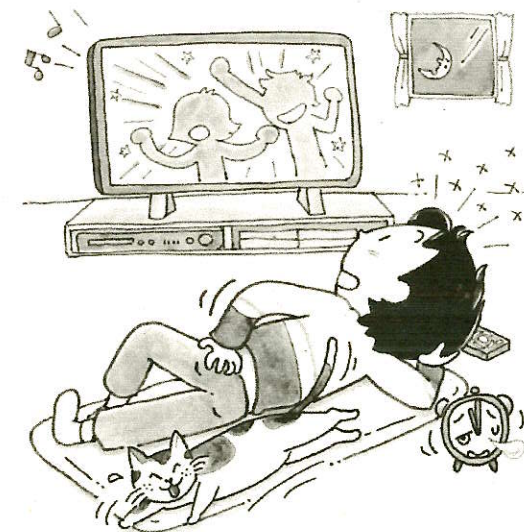
ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ...



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。