

# ほけんだより 5

南永小学校保健室

令和5年5月12日

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ご飯です。よい生活リズムを作って過ごしましょう。

## 5月ほけん目標

からだ せいけつ  
体の清潔

つと  
に努めよう

できているかな？  
清潔チェック



急な

暑さ  
注意報

日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



※手を拭くハンカチとは別に汗を拭くタオルも持ってきてましょう

はやね はやあ あさ はん  
**「早寝・早起き・朝ご飯」+よくかみ、出す(トイシでね)**

あさ はん こうか  
**朝ご飯の効果**

- 1 寝ている間に、つかったエネルギーを補給する。(主に脳)
- 2 ねむっている体を目覚めさせる。
- 3 脳のはたらきをよくして、便通をうながす。

あさ はん  
**朝ご飯をよくかむとこんないいことが！**

- 1 唾液がでて、消化吸収がよくなる。
- 2 むし歯予防になる
- 3 勉強や運動がよくなる。
- 4 かむリズムが脳に伝わり、夜ぐっすり眠れる物質が出る。



あさひ  
**朝日もあびよう**

脳から元気になるホルモン  
 が出ます。



あたら さいにち せいかつ すこ な  
 新しいクラスや毎日の生活に少し慣れて  
 きた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

**注意報 発令中!**

**1**

**事故に注意!**

くるま せうと  
 車は急に止まれません。  
 ほかの人の迷惑になって  
 いるかもしれませんね。  
 楽しい登下校中も、しっ  
 かりまわりを確認しなが  
 ら歩きましょう。

**2**

**ケガに注意!**

ろうかを走ると、自分だけで  
 なく、友だちにもケガをさせ  
 てしまうかもしれません。休  
 み時間が終わるときや授業で  
 移動するときも、時間に余裕  
 を持って動きましょう。

**3**

**言葉づかいに注意!**

仲のいい友だちでも、言  
 われて傷つく言葉があり  
 ます。嫌な思いをさせて  
 しまったときは、素直に  
 「ごめんなさい」と言い  
 ましょう。

ごめんなさい