

ほけんだより

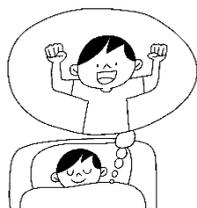
野々市小学校 保健室
令和7年5月

新学年になって1か月が過ぎました。みなさん新しいクラスにはなれましたか？そろそろ体にも心にも疲れが出てきやすい時期です。生活リズムを整えて、元気にすごしていきましょう。

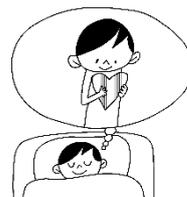
★「早ね・早起き・朝ごはん」で元気にすごそう★

よくねむるといいことがいっぱい！

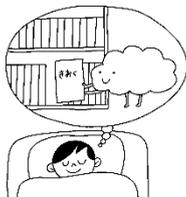
体のつかれがとれる
休息がとれるだけでなく、脳が体の点検してくれます。



心が落ち着く
すいみん不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。



記おくを整理する
脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記おくとして定着させます。



成長ホルモンが出る
骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、すいみん中に、たくさん出ます。



病気から体を守る
感染症などの病気に対する抵抗力が強くなります。



しっかりとすいみんをとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜にねむ気が起こり、早くねむることができるようになります。

また、朝・昼・晩にしっかり食事をとり、運動をすることで、さらにぐっすりとおねむることができます。

すいみん（休養）・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながります。

朝ごはんパワーはすごい！

朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれます。

朝ごはんをよく噛んでかむことで、脳の働きを活発にします。そして、食べ物をのみこむことで胃と腸の働きを目覚めさせて、栄養が体中に送られます。

さらに、体中に栄養が送られることで、体全体で活動が活発になり、体温が上がって、体の動きもスムーズになります。



朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★	朝ごはんを食べていない
頭 脳が目覚めて勉強に集中できる	頭 エネルギー不足で頭がぼーとする
おなか 腸が動いてうんちが気持ちよくなる	おなか 腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない
からだ 体温が上がって元気に動ける	からだ 思い切り遊ぶ元気が出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるにはまず朝ごはんから。

こころ けんこう たいせつ
★心の健康も大切にしよう★

心にも お薬を あげよう!

元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
学校に行きたくない やる気がでない 好きなことも楽しくない
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についてこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まっても
いいんだよ



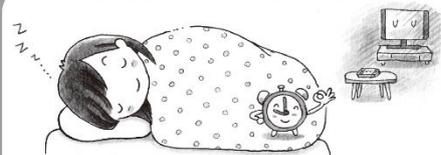
そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみは？
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷりとる



寝る直前にテレビを見たリゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の
余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

いま じき ねっちゅうしょう
★今の時期から?! 熱中症にそなえましょう★

そろそろはじめましょう 熱中症 予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

<保護者の皆様へ～おねがい～>

5月に入り、気温が高い日も多くなってきました。休み時間には、体育館や運動場で元気いっぱい遊び、たくさん汗をかいている児童の姿もたくさん見られます。

学校でもこまめな水分補給への声掛けを行い、予防に努めていきたいと思います。

ご家庭からも、**水筒(暑い日は多めに)・汗拭きタオル**をご用意いただきますようお願いいたします。