

# にこにこ

しんがつき はじ 新学期が始まり、あつという間に1か月がたちましたね。みなさん、あたらしい生活にはなれ  
ましたか？ あたら かんきょう わくわく 新しい環境にワクワクしたり、ふあん ときどき 不安でドキドキしたり、いろいろな  
きもちが あったことでしょう。せいかつり すむ ととの 生活リズムを整えて、こころ 心とからだをしっかりとやす  
めましょう。

## 今月の保健目標 はや はやお み 早ね早起きを身につけよう

まいにち みんながけんこう たの がっこうせいかつ 毎日、みなさんが健康に楽しく学校生活をおくるために、たいせつ 大切にしてほしい合言葉は…

はや はやお あさ 「早ね・早起き・朝ごはん」です！



### はや 早ねをすることで

すいみん にち つか 睡眠は、1日の疲れをとり、せいちょう ホルモンをぶんびつ をさせ、のう からだ せいちょう たす 脳や体の成長を助けます。たくさん寝る  
ことは、こころ からだ おお 大きく成長する時期であるみなさんに、とっても大切です。げーむのやりすぎや  
てれびやスマホのつかいすぎにきをつけて、よふかしをしないようにしましょう。

### はや お 早起きをすることで

はや お 早起きをして、あさ たいよう ひかり 朝の太陽の光をしっかりとあびることで、からだ こころ めざ 体も心もすっきり目覚めることができ  
ます。また、はや お 早起きをすることで、じかん にゆとりをもってあさ のしたくをすることができますね。  
めざ どけい ようい あら - むきのう 目覚まし時計を用意したり、アラーム機能をつかったりして、はや お 早起きができるようにしてみましよう。

### あさ 朝ごはんを食べることで

まいにち あさ た 毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、1日のパワーの元になり  
ます。あさ た からだ たいおん 朝ごはんを食べることで、体の体温が上がり、体と脳が目覚めます。  
あさ しよくよく ひと 朝はなんだか食欲がないなという人も、まずはヨーグルトなど食べやすい  
ものをすこ ても食べるようにしましょう。





## はや ねっちゅうしょうたいさく 早めの熱中症対策を！



なつほんばん まえ むり はんい あせ しゅうかん み つ あつ  
夏本番をむかえる前に無理のない範囲で汗をかく習慣を身に付け、暑さからだを  
な  
慣れさせましょう。このことを、「しよねつじゅんか  
暑熱順化」といいます。暑さからだを慣れさせること  
も ねっちゅうしょうたいさく  
熱中症対策になります。熱中症対策のポイントを紹介しします。

### からだ ちょうし わる とき やす 体の調子が悪い時は休みましょう

からだ ちょうし わる とき ねっちゅうしょう あたま いた なか  
体の調子が悪い時は、熱中症になりやすいです。頭が痛かったりお腹がいたかったり、  
からだ  
体がだるいなという時は、無理をせずに、体を休めましょう。また、体の調子が悪い時  
は、うち ひと たんにん せんせい ほけんしつ せんせい はな  
お家の人や担任の先生、保健室の先生に、がまんをせずに話しましょう。

### すいぶん 水分ほきゅうはこまめにたっぷりとりましょう

かならず、すいとうを学校へ持ってきましょう。暑い日も多くなっています。お茶がたく  
さん入る大きめのすいとうの用意をしましょう。のどがかわいてなくても、こまめに水分ほ  
きゅうをすることで ねっちゅうしょう  
熱中症を予防することができます。

### ふく ちょうせつ 服は調節しやすいものをえらびましょう

てんき あつ さむ じき あさ ゆうがた ひるま きおんさ  
天気によって暑かったり、寒かったりする時期です。また、朝や夕方と昼間の気温差も  
おお  
大きいです。ぬいだりきたりできる服そうで調整できるようにしましょう。また、エアコ  
ンが効いた部屋では、場所によっては寒く感じることもあるので、うわぎ  
上着があると調節する  
ことができるので、かいてき  
快適に過ごせますね。

## からだメンテナンスのチャンス！

がつ けんこうしんだん つづ けんこうしんだん じぶん  
5月も健康診断が続きます。健康診断はみんなが自分のからだのことをもっとよく知るチ  
ャンスです。もし、ちょっといつもとちがうところが見つかったら、早めに病院の先生にみ  
てもらってくださいね。自分のからだを大切にすることはとっても大事なことですよ。

### ★保護者の皆様へ

治療や相談が必要なお子様には、**健康診断の結果について**を配付しております。お  
子様が健康に学校生活を送れるよう早めの治療をお願いします。受診されましたら、  
学校へ**受診結果報告書**を提出してください。