



令和7年5月1日
津田小学校保健室
(No.3)

5月1日は八十八夜。天気^{てんき}が落ち着き、田植え^{たうち}の準備^{じゅんび}や茶摘^{ちやつ}みなどを行^{おこな}うのにぴったりな時期^{じき}なので、昔^{むかし}の人は「夏の準備^{なつじゅんび}を始める目安^{めやす}」としていたそうです。暖かい日^{あたたかいひ}も増えてきました。夏^{なつ}に向けた体調管理^{たいちようかんり}をしていきましょう。

つか ～疲れたときは心と身体の充電を～

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい環境^{かんきよう}に慣れてきたことと思いますが、この時期^{じき}は“5月病”という言葉^{ことば}があるように疲れ^{つか}が出やすい時期^{じき}です。疲れたときは自分^{じぶん}に合ったリフレッシュ方法^{ほうほう}で心^{こころ}と身体^{からだ}を休ませてあげましょう。

つか ～それ、疲れているサインかも？～



あさ 朝ごはんを食べて1日を元気にすごそう！

「起きる時間^{じかん}が遅^{おそ}かったから…」「面倒^{めんどう}くさいから…」という理由^{りゆう}で朝ごはんを抜いたことある人はいませんか？実は寝ている間^{あいだ}も脳^{のう}は働^{はたら}いているので、朝起きたときにはエネルギー^{えんじやう}が不足^{ふそく}しています。朝ごはんは身体^{からだ}のスイッチ^いを入れ、元気にすごすための大切なもの。朝ごはんを食べて1日を元気にすごしましょう。

あさ 朝ごはんでこんなに変わる？！



ねっちゅうしょうたいさく はじ ～熱中症対策を始めよう！～

24日(土)に運動会^{うんどうかい}があります。練習^{れんしゆ}などで外^{そと}で過ごす時間^{じかん}も増えます。体^{からだ}が暑さに慣^なれていない状態^{じょうたい}で急な運動^{きゆううんどう}をすると「熱中症^{ねっちゅうしょう}」になる危険^{きけん}があります。「こまめな休憩^{きゆうけい}・水分補給^{すいぶんほきゆう}」、「帽子^{ぼうし}の着用^{ちやくよう}」、「規則正しい生活^{きそくただいせい}」など熱中症対策^{ねっちゅうしょうたいさく}を始めましょう。

保護者^{ほごしや}の皆様^{みなさま}、熱中症予防のために水筒^{ねっちゅうしょうよぼう}をご用意^{すいどう}いただき、お子様^{こども}に持たせてください。ご協力^{きやうりよく}をよろしくお願いいたします。

ねっ ちゅう 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^{じき}です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

