

すこやかキッズ 5月

令和6年5月10日
三松小学校 保健室
養護助教諭 黒木 麻由

5月に入り、昼間と朝夕の気温の差が大きい季節の変わり目になりました。新学期が始まって、あっという間に一か月がたちましたね。新しい学年、クラスには慣れましたか？一気に慣れようとがんばりすぎると、急に疲れが出ることもあります。ゆっくりと自分のペースで進んでいきましょう。



しっかり食べよう！朝ごはん！



5月は季節の変わり目であり、体調をくずしやすい時期です。毎日元気に過ごすために、「規則正しい生活」を心がけましょう。「朝ごはんをしっかり食べる」ことが大切なポイントです！

～朝ごはんを食べるといいことがいっぱいあるよ！～

体温が上がって体が目を覚ます。



腸がしげきを受けてうんちが出やすくなる。



脳にエネルギーがたまってはたらきがよくなる。

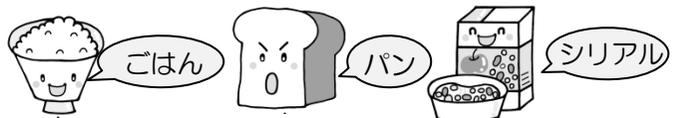


朝ごはんを食べるとよいものは…

☆たんぱく質 体温をアップさせます。



☆糖質 大切なエネルギー源です。



ゴールデンウィークが終わり、本格的に運動会練習が始まっています。熱中症を予防するためにも、朝ごはんはとても大切です。毎朝必ず朝ごはんを食べて、元気に運動会練習に参加できるようにしましょう。



がつびょう 5月病ってなんだろう？



4月は新しい環境に慣れようと心が張りつめている時期ですが、5月になるとその張りつめていた糸がブツンと切れてしまうことがあります。この時期の心のつかれを「5月病」といいます。心のつかれのサインは体や心、言葉や行動に現れるようになります。

体に現れるサイン	心に現れるサイン	言葉や行動に現れるサイン
<input type="checkbox"/> だるい、すぐつかれる <input type="checkbox"/> なかなかねむれない <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> 朝、起きられない	<input type="checkbox"/> いつもイライラしている <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 物事に集中できない <input type="checkbox"/> ためいきがよく出る	<input type="checkbox"/> まちがうことが多い <input type="checkbox"/> みだしなみを気にしなくなった <input type="checkbox"/> あまり話したくない

あてはまるものがある人は、心がつかれて元気をなくしているのかもしれない…。

心の元気を取りもどすには…

いつもよりオーバーに
笑ってみよう

楽しい気分になれるよ。



「楽しい」と思うことをやってみよう

体を動かしたり、音楽をきいたり、自分が「楽しい」と思うことをやってみよう。



だれかに相談してみよう

自分の気持ちをだれかに聞いてもらえると、気持ちが軽くなるよ。



お風呂に入ってゆったりしよう

体もぼかぼか温まり、ぐっすりねむれるよ。



ゆっくりねむろう

いやなことが忘れられるよ。寝不足はストレスの原因になります！



深呼吸をしてみよう

大きく息を吸ってゆっくりはくと、リラックスできるよ！

