



外に出て、新緑を感じよう!



あっという間に4月が過ぎ、5月になりました。ゴールデンウィークは楽しく過ごすことができましたか?これから、寒かったり暑かったりする日があり、かぜをひきやすくなる季節です。また、新しい環境になって1か月が経ちましたが、疲れが出ている人もいます。5月も元気に過ごすことができるように、規則正しい生活を心がけましょう。

疲れが出やすい時期です

4月に新しい環境になり、あっという間に1か月です。ゴールデンウィークも終わり、少し心とからだから疲れしている人もいます。

まずは、生活リズムを整えて心とからだを元気にしてみましょう!右にくわしく書いていますので、ぜひやってみてくださいね。生活リズムを整えて、からだ元気がなってきたら自然と心も元気がでできます。疲れているときこそ自分を大切に過ごしてくださいね。

まずは生活リズムから...

「寝る」「食べる」「動く」「出す」

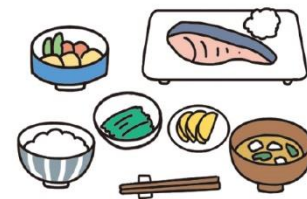
● その1 寝る

基本は「早寝早起き」。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。また、「何時間寝ればいいですか?」と聞かれますが、人によって差があります。よく授業中に眠くなった、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りていないのかもしれません。



● その2 食べる

朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。そして、朝食は1日の始まりのエネルギーのもととして、とくに重要!毎日食べるように心がけたいものです。



● その3 動く

外での遊びやスポーツなどでからだをふだんから動かすことで、成長を助けたり、病気になるにくくなります。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんなことでも、続けることが重要です。



● その4 出す

「それって生活リズムなの?」と思われるがちですが、トイレに行っておしっこやうんち、からだの中のいらぬものを出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなか痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら、早めにトイレへ。



油断しないで!

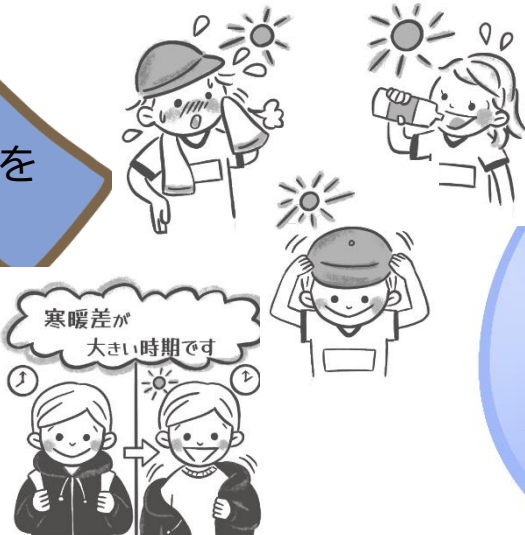
こよみでは **夏** です



5月5日は「立夏」です。夏が始まる白とされ、汗ばむ日も出てきます。

衣服は調節しやすいものを

天気によって気温が上下しやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温差も大きいです。脱いだり、着たりできる服で調節しましょう。



寒暖差が大きい時期です

こまめな

水分補給を

晴れた日には夏のように暑いときもあります。まだ早いと油断せずに、熱中症には気をつけましょう。

5月22日～26日は若楠小衛生週間です

児童保健委員会が5月22日～26日の日程で、衛生週間をします。「衛生」とは身の回りを清潔にして健康を保ち、病気にかからないようにすることです。今回の衛生週間では、ハンカチ・ティッシュの持ち物チェックをします。身の回りの清潔について考える機会になればいいですね。

できているかな?

清潔チェック

- つめ 短く切っている
- 手洗い 石けんで洗っている
- 服 下着をつけている
- 歯みがき 食後にみがいている
- ハンカチティッシュ 持ち歩いている

ケガや病気を予防するためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。



保護者のみなさまへ

健康診断の結果をお知らせしています。

4月から6月にかけて、健康診断が続きます。学校では、身体測定・視力測定・歯科健康診断の結果は全員へ、その他の検診は病気や異常の疑いがある人すべてに「治療勧告書（受診のすすめ）」をお渡ししています。検診結果をもらわれたら、速やかに病院受診をお願いします。また、受診後は「治療票」を学校に提出してください。なるべく早い受診をお願いいたします。