



* ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * 2025年4月28日 日出学園小学校 保健室

緑のさわやかな季節になりました。だんだん気温が高くなり、半袖で元気に外遊びをしている人も増えてきましたね。まだ暑さに慣れていないこの時期にも、熱中症の危険があります。体育や外遊びの前後は水分補給をする、外では帽子をかぶるなどして、予防しましょう。

また、新年度が始まり、もうすぐ1か月になります。新しい先生やお友達には慣れましたか？5月は遠足、自然教室、運動会などの行事がたくさんあります。疲れがたまりやすい時期ですが、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

* ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... *

1日の元気は朝ごはんから

規則正しい生活を表す言葉として「早寝・早起き・朝ごはん」があります。朝ごはんを食べると、どんないいことがあるのか、下の図を見てみましょう。また、早寝・早起きをすることで、朝の時間に余裕が生まれ、慌てずしっかり朝ごはんを食べることができますよ。

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
<p>頭 脳が目覚めて 勉強に集中できる</p>	<p>頭 エネルギー不足で 頭がぼーっとする</p>
<p>体 体温が上がって 元気に動く</p>	<p>体 思い切り遊ぶ元気が 出ない</p>
<p>おなか 腸が動いてうんちが 気持ちよく出る</p>	<p>おなか 腸が刺激されず うんちが気持ちよく出ない</p>

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。

お風呂の達人になろう

めざせ お風呂の達人 よく洗ってピカピカに

毎日のお風呂、気持ちよく楽しめていますか？
そろそろ汗をかく日も増えてきます。せいけつに過ごすために、お風呂のコツを教えます。

汚れのたまりやすいところは念入りに
汚れのたまりやすく洗い残しやすい場所は、念入りに泡で洗いましょう。

わきの下 ひじの内側 ひざの裏側
おしりの下 耳の後ろ 足の指の間 など

すすぎ残しに注意
きちんと汚れを落とし切らなかつたり、シャンプーやボディソープが残ったままだと、肌荒れの原因になることも。ヌメヌメが残っていないかチェックしながら、丁寧にシャワーやかけ湯で洗い流しましょう。

