



新学期が始まってあっという間に1か月が経ち、5月になりました。新しい学年やクラスにも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。同時に不安やストレスから心身の疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。毎日元気に過ごせるよう、睡眠を十分とり気分転換をして、しっかりと休める時間をつくって下さいね。

## 熱中症に気をつけよう！

5月5日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。5月は体を動かすと気持ちのよい季節ですが、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるもの」と思われがちですが、5～6月の暑くなりはじめたときに起きやすくなります。この時期はまだ体が暑さに慣れていないため、いきなり激しい運動をすると熱中症になる危険があります。



## ～暑さに負けないために～

★こまめに水分をとろう！



水分を多めに持ってきて、のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。汗をかくと塩分が失われるため、毎日の食事を通してほどよく塩分をとれるといいですね！

★「丈夫な体」をつくろう！



バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう！体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です！

★衣服を工夫しよう！



衣服を工夫して暑さを調節しましょう。綿や麻など通気性のよい生地を選ぶといいです。帽子をかぶって直射日光をよけることも意識しましょう！

## 生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

### 早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

### 朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が自覚め活発に動きます。

### うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがたくなりやすくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

## ゴールデンウィークも



規則正しく過ごそう