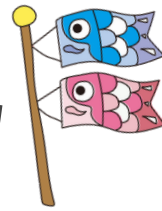


ほけんだより 5月



令和8年5月発行
豊見城小学校

ゴールデンウィークは楽しく元気に過ごせましたか？新学期が始まって1か月がたちました。5月は、新しい学年やクラスにも少しずつ慣れてきて、学習や運動などへの興味や関心も高まってくる時期です。その一方で、疲れが出やすくなったり、気がゆるみやすくなったりすることもあります。規則正しい生活習慣を心がけるとともに、疲れを感じたらしっかり休みましょう。気分転換もしながら、元気に過ごしてくださいね♪

5月病 になっていませんか？



長いお休みが終わり、心も体も「学校モード」へと切り替わる時期です。「なんだかやる気が出ない」「体がだるいな」と感じることは、誰にでもある自然なことです。これを「五月病」と呼んだりもします。無理にエンジンを全開にしようとせず、少しずつリズムを取り戻していきましょう。



こんなことをしてみましょう

- ✓ 何も考えない時間を作る
- ✓ ぐっすり眠る
- ✓ 信頼できる人に相談する
- ✓ 好きなことをする

夏本番に備えて！暑さに慣れていこう



5月は、体がまだ暑さに慣れていない「暑熱順化」の時期です。

真夏ほど気温が高なくても、熱中症のリスクがあります。

汗をかくことで体の外に熱を出すことができ、暑さに強い体づくりにつながります。

夏本番に備えて、運動や入浴などで無理なく汗をかく習慣をつけ、

少しずつ暑さに慣れていきましょう。



水分補給を忘れずにしよう

のどが渇く前に、こまめに水分をとることが大切です。

外遊びや運動の前後、朝ごはんのときにも、上手に水分補給をしましょう。



じょうず 上手な水分のとり方ポイント！

1 のどが渇く前に飲む



2 外遊びの前後に飲む



3 朝ごはん飲んで水分をとる

