# ほけんだより 5月

令和8年4月30日発行
立川市立若葉台小学校
校長　片山　伸哉

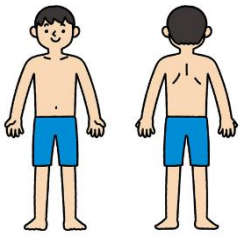
## 新学期が始まって一か月！

新しいクラスになり、もうすぐ一か月になりますね。少しずつ新しい環境に慣れてきましたか？

5月は、耳鼻科検診、眼科検診、内科検診、歯科検診があります。自分の体の様子を知ることができる大切な機会です。結果が配布されたら、しっかり確認しましょう。

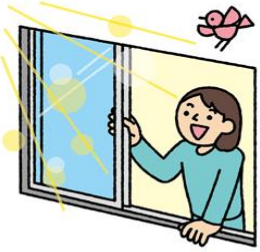
また、5月の初めは季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整えて、毎日元気に過ごせるように心がけましょう。

### 自分の体を知ろう！



## 朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行って排便習慣を。

## よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
（体内時計のズレをリセットする）



寝る直前までスマホを見ない
（画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう）



日中に適度な運動をする
（運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる）



寝る前に物を食べない
（消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう）



寝室の環境を整える（部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい）



# そろそろ熱中症対策を

急に暑くなる日もある５月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

## ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・
夜、眠れない



食欲がない・
つい食べ過ぎる



イライラする・
やる気が出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

## そろそろ注意が必要です！

### 熱中症



まだ体が暑さに慣れていません。
体温調節がうまくできるよう、
軽い運動や入浴などで汗をかき、
汗腺の機能を高めておきましょう。

### 紫外線




紫外線が強くなってくる時季です。
肌へのダメージを防ぐため、
日焼け止めクリームを塗るなどして
しっかりケアをしましょう。

## 保健室に来たら



いつから

具合の悪いところ

どんなふうに

どうして

どこで

教えてください