

# ほけんだより 5月

令和8年5月号 東小田小学校ほけんしつ



## そろそろ 熱中症に注意

運動会の練習がはじまりましたね。

いっしょうけんめいに頑張っている皆さんの姿は、本当に素晴らしいです。

朝はまだ少し寒く、お昼はとても暑い日が続いています。かならず水筒を持ってきましょう。

運動会の練習もあり、体も疲れているので、体調をくずしやすくなる時期です。

しっかり食べて、後は早めに寝ましょう。

疲れている時は、無理をせずにゆっくり休みましょうね★



★うんどうかいの練習がはじまりました★

- すいとうを持ってこよう。
- つめは短く切ろう。
- ぼうしをかぶろう。
- じぶんの足のサイズにあったくつをはこう。



### 一日の元気のための「朝」の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを定めるのは、朝の過ごし方。毎日、この4つを継続して一日を始めてみましょう。

#### 4つの約束

1 早く起きよう



2 日の光を浴びよう



3 朝ごはんを食べよう



4 うんちを出そう



#### ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、目が覚めます。



寒いとき



調節しよう

暑いとき



暑い日の日は、朝は早く起きて涼しい朝、昼は涼しい朝で涼しい服装をして調節しやすくお過ごしください。