



やはたしょうがっこうほけんしつ れいわ ねん がつ
八幡小学校保健室 令和7年5月

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

すいぶん ほきゅう
水分補給



すいぶん
水分をこまめにとろう

すい みる
睡眠



ねむ
ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちようかんり
体調管理



たいちよう ととの じょうぶ からだ つく
体調を整え丈夫な体を作ろう

頼られた人も
ハッピーに！

新年度が始まり、新しい役割を任されたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多と思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。



そんな時は人に頼りましょう。「頼るのは迷惑、かっこ悪い」と思ってしまうかもしれませんが、頼ることは相手にとっても良いことがたくさんあります。

ひと やく た
人の役に立ち
かんしゃ しあわ かん
感謝されると幸せを感じる
たよ しんらい しょうこ
頼られることは信頼の証拠。
まか よろこ ひ だ
「任せてもらえた」と喜びを引き出す

むずか たいへん こま とき
「難しい、大変」など困った時は

「ちょっとお願い」

と声をかけてみましょう。



緑がきれいな季節になりました。新しい学年になって1か月、そろそろ慣れてきましたか？環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、不安や緊張を感じることも多いです。ゴールデンウィークがあって、生活リズムがととのっていない人もいるかもしれません。夜は早めにふとんに入って、しっかりすいみんをとるようにしましょう。また自分の好きなことをする時間をつくって、気持ちもリフレッシュ！心も体も元気にしてあげましょう。

☆つかれたときにやってみてね☆

リフレッシュのアイデア

- ・すきな映画やドラマをみる
- ・ゆっくり深呼吸をする
- ・おうちの人やともだちとお話する
- ・すいみんをたっぷりとる
- ・すきな本をもういちど読む
- ・スマホを置いて散歩する
- ・時間をかけてストレッチする
- ・すきな音楽をきく
- ・のんびり過ごす
- ・お風呂にゆっくりつかる
- ・お風呂でうたをうたう
- ・すきな運動をする
- ・おいしい物を食べる
- ・動物とふれあう

あなたにぴったりのリフレッシュ方法はありましたか？

クイズ！

何を食べたのかな？



3人とも違うことを言っているけど同じものを食べたんだって。なんだと思う？

脳にエネルギーが届いて、朝起きたばかりでも頭が働くよ。



体温が上がって、午前中から体を思いつきり動かせるよ。



胃と腸が動いて、朝うんちが出やすくなったよ。

