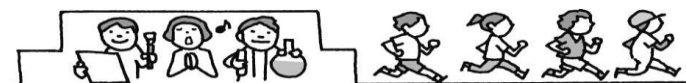


新学期が始まり約1か月。新しい学年、新しい友達と、環境も変わり、それぞれがいろいろな事にチャレンジし、頑張っていますね。でも、ちょっと疲れが出てくる頃かも……。明日からはゴールデン・ウィーク後半の4連休になりますが、遊び過ぎて疲れが残らない様に、楽しく、有意義に過ごしてくださいね。連休明け、みなさんの元気な笑顔に出会えますように🍀



「慣れてきたころ」が危ない!!



！ けが に注意!!

▼▼登下校のとき▼▼

- ☐ おしゃべりに夢中になっていませんか？
- ☐ 道路でふざけていませんか？
- ☐ 交通ルールをきちんと守っていますか？



▼▼部活動のとき▼▼



- ☐ しっかりウォーミングアップしていますか？
- ☐ 十分に休養をとっていますか？
- ☐ ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか？

！ からだ に注意!!

▼▼生活リズムが乱れていませんか？▼▼

- ☐ 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか？
- ☐ 週末や連休に、夜ふかししていませんか？
- ☐ だらだら間食していませんか？



▼▼疲れがたまっていますか？▼▼



- ☐ 夜、ぐっすり眠れていますか？
- ☐ 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか？
- ☐ 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか？

！ ことば に注意!!

▼▼友だちに対して▼▼

- ☐ 相手の気持ちを考えず、からかっていますか？
- ☐ 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか？
- ☐ 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか？



▼▼家族や先生に対して▼▼



- ☐ きちんとあいさつしていますか？
- ☐ 言葉づかいが乱暴になっていませんか？
- ☐ はっきり返事ができていますか？

連休中も『早ね、早起き、朝ごはん』で生活リズムを整えよう!!

暑さになれるためには、軽めの運動と入浴(シャワーだけはダメです)も大切!

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



頭 脳が目覚めて勉強に集中できる

体 体温が上がって元気に動ける

おなか 腸が動いてうんちが気持ちよく出る

💧 朝ごはんを食べていない 💧



頭 エネルギー不足で頭がぼーとする

体 思い切り遊ぶ元気が出ない

おなか 腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない

朝ごはんを食べずに登校している人がいますね。勉強に運動に頑張りたい人は、朝ごはんを食べると全てがよい方向に向きますよ。

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!



水分補給 水をこまめにとろう



睡眠 ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調管理 体調を整え丈夫な体を作ろう