



令和7年5月
銚子市立船木小学校
保健室

しんねんと
新年度になり、あつという間に 1 か月が経ちました。体調はどうでしょう
つかれで
か？疲れは出ていませんか？5月は校外学習や宿泊学習、スポーツの集いなど
たのしいイベントが盛りだくさんです。楽しく参加できるようバランスの良い
しょくじ
食事を 3 食しっかりと食べ、手洗いうがいをして体調管理に努めましょう。
つかとききぶん
疲れた時や気分がすぐれない時、体調が悪い時には保健室にきてください。い
ほけんしつ
つでも保健室でみなさんのことをまっています！



心にも お薬を あげよう！

げんきがでない イライラする つかれを感じる しょくよくでない
がっこうに行きたくない やる気が出ない すきなことも楽しくない
づつうふくつう 頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

あてはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まって
もいいんだよ



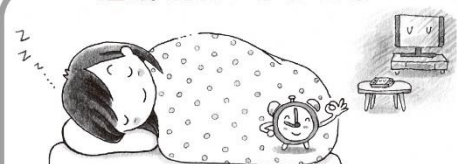
そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみても
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友達と話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷりとる



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体
の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

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 💧

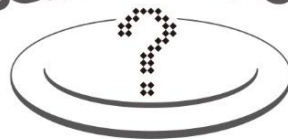
頭 エネルギー不足で
頭がぼーっとする

体 思い切り
遊ぶ元氣
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

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

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
から体を思いっきり動か
せるよ。



胃と腸が動いて、朝うん
ちが出やすくなったよ。

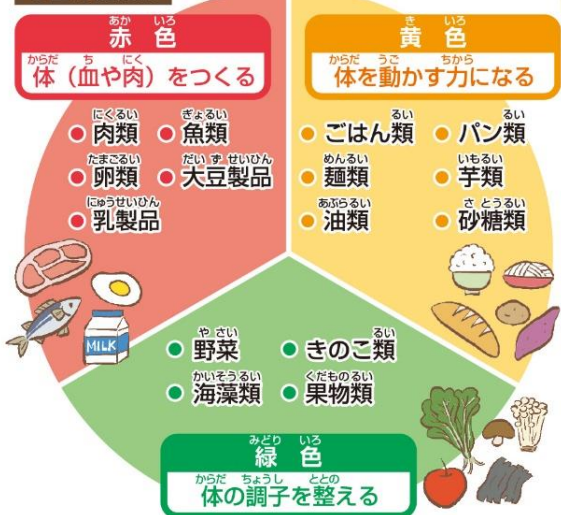


4月20日 2020

めざせ食生活改善

栄養3・3運動

3色の食品群



栄養3・3運動とは

まいにち あさ ひる ゆう しょう しょう
毎日「朝・昼・夕の3食」「食
品群の3色がそろった食事」と
うんどう いう運動です。これを意識
すると結果的にバランスよく栄養
をとりやすくなります。

まずは **ちよい足し**
からスタート!

例 パンに **ちよい足し**



うどんに **ちよい足し**



外あそびで要注意! これ 忘れていませんか?

服

外あそびが増え、暑くなって上着を脱い
で置いたまま、忘れ去られていることがあ
ります。昼夜の気温差も大きいので、帰
りはひんやりすることもあります。

教室へ戻るとき、おうち
へ帰るとき、忘れていない
かも一度確認しましょう。



水分補給

まだ5月だから、と水筒を持たずに外あ
そびをしている人もいます。でも、
じつはもうそろそろ熱中症が出始める時期。

まだみなさんの体は暑さに慣れていま
せん。夢中になって遊んでいると
つい忘れがちですが、こまめな
水分補給を。

