



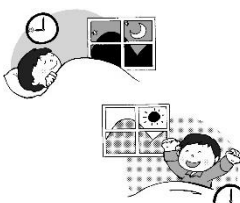

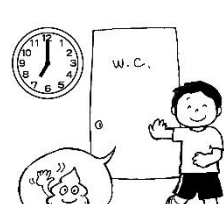

# 家庭数

新学期が始まって、あっという間に1か月が過ぎました。新しいクラス、新しい生活に慣れてきましたか？5月は、今まで緊張していた分の疲れがしやすい時期です。規則正しい生活を心がけるとともに、「疲れたー」と感じたら早めに休憩したり、気分転換したりしながら過ごしてください。自分のペースで一步ずつゆっくりと進んでいきましょう。



## 生活リズムをといもどそう！

ゴールデンウィーク明けは体調をくずす人が多くなってきます。毎日を健康に過ごせるよう、自分の生活リズムを見直してみましょう。

<h3>早寝早起きをしよう</h3> <p>睡眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できなくなるなど、心にも体にもよくありません。</p> 	<h3>朝ごはんを食べよう</h3> <p>午前中の勉強や運動のためにも朝ごはンは欠かせません。食欲がわかなくても、バナナ1本や牛乳1杯など、少しでも口に入れましょう。</p> 
<h3>朝、トイレに行こう</h3> <p>朝ごはんの後は腸が動き出すので、うんちタイムのチャンスです。毎朝、トイレに座る習慣をつけましょう。</p> 	<h3>体をいっぱい動かそう</h3> <p>たくさん外で遊ぶことによって体力がつき、夜にはぐっすり眠れるようになります。たくさん遊びましょう。</p> 



## 手を洗ったあとは…？

清潔に過ごすために、手洗いは欠かせません。おやおや、でもみんなには、手を洗った後につかう〇〇〇〇がないみたい…!?

**Aさん**

ぬれた手で  
かみがた とどの  
髪型を整えるよ。  
て かも  
手も乾かし  
いっ せきに ちょう  
一石二鳥なの

**Bさん**

て あら  
手を洗ったあとは、いつも  
ふく  
服でふいてるよ！



きのう つか  
昨日使ったけど、  
きょう おな  
今日も同じもので  
だいじょうぶ  
大丈夫だね！

**Cさん**

みんなに足りないもの…。それは、「ハンカチ」です。服や髪、洗濯していないハンカチには雑菌がいて、せっかく洗った手が台無しです。手洗いと同じくらい、ハンカチも大切です。覚えておいてくださいね。



## ケガは少しの注意でふせげます

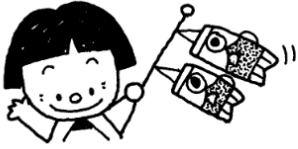
新学期の緊張がほぐれてくる5月。疲れがどっとでたり、気がゆるんだり、ケガも少し多くなります。こんなことに注意！

- 登下校中は……**
- × おしゃべりに夢中
  - × 道路でふざける
  - × 赤信号をムリにわたる
  - × 車のかげから飛び出す

- 校舎や運動場では……**
- × ろうかを走る
  - × そうじの時間にふざける
  - × 道具をまちがった方法で使う
  - × つめがのびている

あとから後悔するより、ちょっとした注意でケガをふせぎましょう。





# 5月の予定



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26

## 歯科健診当日、朝の歯みがきを忘れずにしてきてください!

5月25日(木)に歯科健診があります。歯みがきをしっかりしていないと正確な健診ができません。歯科健診当日、忘れずに歯みがきをしてきてください。

また、健診でむし歯等が見つかった場合は、できるだけ早く受診していただくようお願いします。



検査や検診の結果、異常や病気の疑いがある人には「お知らせ」をお渡ししますので、早めに専門医の診察を受け、結果を学校までお知らせください。

ぐっすり眠れるヒミツは

コップ1杯分の汗

思いきり走ったときや、お風呂に入ったとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でも、実は、毎日“ある時間”にも汗をかいています。それが眠っているとき。

布団に入ってすやすやと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。



汗をかいてぐっすり眠るための **ポイント**

眠る前は気持ちをリラックスさせよう



風通しのいいパジャマを着よう

# ケガは少しの注意でふせげます

新学期の緊張がほぐれてくる5月。疲れがどっとでたり、気がゆるんだりで、ケガも少し多くなります。こんなことに注意！



## 登下校中は

- × おしゃべりに夢中
- × 道路でふざける
- × 赤信号をムリにわたる
- × 車のかけから飛び出す

## 校舎や運動場では

- × ろうかを走る
- × そうじの時間にふざける
- × 遊具をまちがった方法で使う
- × つめがのびている

あとから後悔するより、ちょっとした注意でケガをふせぎましょう。



# 下着が健康を守っているってホント？

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？「別に着なくても一緒でしょ」という人！実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

## ココがスゴイ！

### 肌の“きれい”をキープ



体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

### 暑い！ 寒い！ を過ごしやすく

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。



新学期の緊張がほぐれてくる5月。疲れがどっとでたり、気がゆるんだりで、ケガも少し多くなります。こんなことに注意！



## 登下校中は……

- × おしゃべりに夢中
- × 道路でふざける
- × 赤信号をムリにわたる
- × 車のかけから飛び出す

## 校舎や運動場では……

- × ろうかを走る
- × そうじの時間にふざける
- × 道具をまちがった方法で使う
- × つめがのびている

あとから後悔するより、ちょっとした注意でケガをふせぎましょう。



