

# げんきだいすき

令和6年5月2日(木) 志免中央 小学校 ほけんしつ No. 2

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう！

## 心の疲れに気づいていますか？

新学期から1カ月がんばりすぎていませんか？

### こんな時は注意



気分が落ち込む



不安や緊張がある



イライラする

こんな症状がある人は、  
がんばりすぎて疲れている  
のかもしれません。心と体  
を休ませてあげる時間を！

### 心が疲れた時は



身体を動かす



好きな音楽を聞く



深呼吸する



のんびり過ごす



相談する

## 熱中症に気をつけよう

しっかり対策をして熱中症を予防しましょう！

### 熱中症対策

お茶の量はおおめに！



こまめに水分補給



登下校時に  
帽子をかぶる



日陰で休む

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、  
急な運動をすると熱中症の危険があり  
ます。

### こんな日は熱中症にご用心



急に暑くなった日 湿度が高い日 風が弱く、日ざしが強い日

## まずは早起き！いいリズムで毎日元気

早起きして  
朝日を浴びる



早く眠くなって  
朝までぐっすり

朝ごはんを  
ゆっくり食べる



お腹が空いて  
ごはんがおいしい♪

ウチが出て  
スッカリ



元気に遊ぶ・  
運動する

“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

## ハンカチでふく

まてが

## 手洗い

です

教室のドア、運動場の

土や遊具、トイレのレバ

ー…いろいろなものを触

るみなさんの手にはバイ

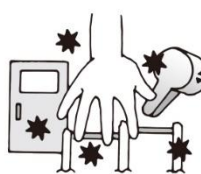
菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、

石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗っ

た後、手をブラブラさせたり、服でサッとふ

いたりして、あとは自然乾燥…なんてことを

していませんか？



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せ  
っかく手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけに  
なってしまいます。

服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移  
るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、  
清潔な乾いたハンカチで  
しっかりふきましょう



## 慣れてきたころに注意！

### 事故やケガ



「人や自転車、車が飛び出して  
くるかもしれない」と考え、安  
全に。時間にも余裕をもって。

### 生活リズムの乱れ



生活リズムの乱れが体調不良につ  
ながることも。毎日、早寝・早起き  
を心がけて。

新しい学年や毎日の生活に慣れてきたころです。学校の廊下を走っていませんか？ゆっく  
り眠れていますか？自分の行動を改めて見直してみましょう！