



令和7年5月13日  
播磨高原東小学校 保健室

運動会の練習がんばっていますね。

元気に練習できるように、体調を整えておきましょう。また、けがをしないように爪を切っておきましょう。外から教室にもどるときは、手洗いも忘れずに。体調が悪くなったときは無理をせず、近くの先生に伝えましょう。

新学期から  
1ヶ月

がんばりすぎ  
いませんか？



- やる気が出ない
  - 食欲がない
  - イライラしやすい
  - よく眠れない、  
朝起きられない
- など

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つくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



からだ うご  
体を動かす



す 好きなことをして  
のんびり過ごす

悩みや困ったことがあるときは、1人で抱えこまず、まわりの信頼できる大人や友だちに相談してみてくださいね（もちろん保健室に相談しにくるのもOKです！）。話してみると楽なることもありますよ。

## 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



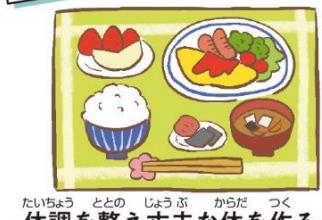
水分をこまめにとろう

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

## 朝ごはんでこんなに変わる？

★ 朝ごはんを食べた ★

頭の脳が目覚めて  
勉強に集中できる



おなか  
腸が動いてうんちが  
気持ちよく出る

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。

★ 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



おなか  
腸が刺激されず  
うんちが気持ちよく出ない

おしらせ

ほけんだより4月号に載せていました学校薬剤師の名前の漢字に誤りがありました。正しくは、久保康宏先生です。よろしくお願ひいたします。