

おうちの人と読みましょう

令和 8 年 5 月 1 日
板橋区立志村第六小学校
校長 渡邊 民雄

ほけんだより 5 月

5 月の
ほけんもくひょう
保健目標

けんこう む どりよく
健康に向けて努力しよう

上手に気分転換しよう!

新学期がスタートして1か月が経ちました。新しい教室や先生、友達にも慣れてきた頃でしょうか。慣れるまでの緊張や不安がたまり、知らないうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。

ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・
夜、眠れない



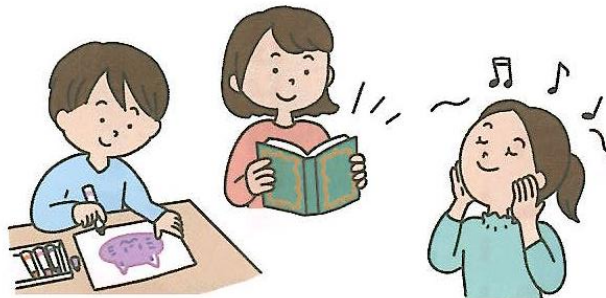
食欲がない・
つい食べ過ぎる



イライラする・
やる気が出ない

ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことはもちろんですが、自分に合った気分転換をして、元気に過ごせるようにしましょう。

- ぐっすり眠る
- 好きな音楽を聴く
- 体を動かす
- 好きな本を読む
- 絵を描く



また、体と心はつながっています。なんとなく調子がよくない、元気が出ないというときは心に疲れがあるのかもしれません。理由がわからなくても、誰かに話してみるとスッキリしたり、解決策が見つかったりすることもあります。お家の人や担任の先生、友達ももちろんですが、保健室でもみなさんの話をぜひ聞きたいです。いつでも来てください。

朝ごはんを しっかり食べよう

毎朝、朝ごはんを食べていますか。「あと少し寝たい」「食欲がないなあ」と、抜いてしまうことがあるかもしれません。でも、朝ごはんは1日を元気に過ごすための「魔法のスイッチ」なのです。

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」だけ！

私たちの脳は、寝ている間も休まず働いています。そのため、朝起きたときの脳は「エネルギー切れ」の状態です。脳が働くために必要なエネルギー源は「ブドウ糖」だけのため、朝ごはんでお米やパンなどの炭水化物を食べることで、ブドウ糖が脳に行き渡り、ようやく脳が目覚めます。朝ごはんを抜くと、集中力が続かなかったり、イライラしやすくなったりするのは、脳のエネルギー切れサインかもしれません。

朝ごはんを食べる三つのいいこと

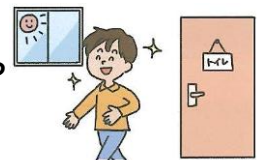
① 「からだのスイッチ」ON！

食べ物をかんで飲み込むことで、眠っていた胃腸が動き出し、体温が上がります。これで全身が「活動モード」に切り替わります。



② 「おなかのスイッチ」ON！

朝食は、腸の動きを活発にしようちを出しやすくします。決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



③ 「こころのスイッチ」ON！

しっかりエネルギーが補給されると、心に余裕が生まれます。元気に「おはよう！」とあいさつできるパワーも、朝ごはんから作られます。



そろそろ 熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月は、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症が心配されます。体は暑いときは汗によって体温を調節しますが、5月はまだ暑さに向けた体の準備が整っておらず、梅雨のため、汗もうまく蒸発せず、体温調節が難しいです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。水分補給をこまめに
行うためにも、水筒を持ってきましょう。食中毒の心配もありますので、
保冷できる水筒がおすすめです。

