

令和7年度

石北小だより



げんきだより



しんねんど はじ やく げつ す こんごうてい げんき あそ こどもたちの こえ きこえてきます。
新年度が始まって約1 か月が過ぎました。校庭で元気いっぱい遊ぶ子どもたちの声が聞こえてきます。
さわ きせつ にちゅう あつ ひ あさばん かんだんさ おお たいちよう くず きせつ
爽やかな季節ですが、日中は暑い日もあります。朝晩の寒暖差もまだ大きく、体調を崩しやすい季節です。
がっ ぎょうじ たいちようかんり おこな げんき さんか
5月もいろいろな行事があります。体調管理をしっかりと行って元気に参加できるようにしましょう。

# 朝ごはんでこんなに変わる?!

## ★ 朝ごはんを食べた ★

**あたま 頭** 脳が目覚めて 勉強に集中できる

**からだ 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 ★

**あたま 頭** エネルギー不足で 頭がぼーとする

**からだ 体** 思い切り遊ぶ元気が 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 ます朝ごはんから。

わたしの脳には、睡眠や体温、血圧や食欲などのリズムをコントロールするしくみ(体内時計)が備わっています。
夜更かし・朝寝坊を繰り返していると、体内時計のリズムが崩れて、昼間、元気に活動できなかつたり、集中力がなくなつたりします。

### ☆早寝のポイント

- 小学生の望ましい睡眠時間は、8時間～10時間 未満。夜9時～10時までに寝るのがグッド!
- 朝すっきり目覚めるために、寝る時刻はおうちの人と相談して毎日同じ時刻に!(ずれは30分以内が望ましい。)



### ☆早起きのポイント

- 1日のスタート!気持ちよく目覚めるために、朝の光を浴びる。
- 集合時刻の1時間前には起き、毎日一定のリズムを作る。



# 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！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

特に休み時間や昼休みなど外で遊ぶときや体育の授業のときは、こまめに水分をとり、こまめに休みながら過ごしましょう！

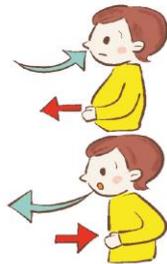


4・5月に行われた健康診断の結果を順次お知らせしています。学校の健康診断で分かることは、あくまでも『疑い』です。楽しく、健康な学校生活を送るために、専門機関での治療、検査をお願いします。また、受診しましたら学校へご報告も併せてお願いします。学校から『お知らせ』をもらった人は、必ず家の人に見せてくださいね。

## つか 疲れたときにやってみよう！ ～リフレッシュのアイデア～



体を動かす



深呼吸をする



のんびり過ごす



周りの人に相談する

## 保護者の方へお願い

日頃から、感染症対策へご協力いただきありがとうございます。  
引き続き、登校前には、**健康観察アプリ (LEBER)** へお子様の健康状態を入力していただくようお願いいたします。また、欠席については LEBER に入力していただければ、電話連絡は不要ですが、予定の変更がある場合は、学校へお電話いただけると助かります。ご協力よろしくお願いいたします。

イラスト引用：日本学校保健研修社 健