



新学年になって約1か月が過ぎました。そろそろ慣れてきましたか？お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。ちょっとずつ、少しずつでも続けていくことで、いつかは大きな成果につながります。あせらず、コツコツと今の学校生活を続けていきましょう。



### 熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！  
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

**熱中症予防のポイント**

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。



タバコの煙から子どもを守って

タバコの煙には多くの有害物質が含まれます。例えば次のようなものです。

いっ さん か たん そ

●一酸化炭素

くるま はい き

車の排気ガス

●ニコチン

く じょう ざい  
ゴキブリ駆除剤

●カドミウム

でん ち  
電池

●アセトン

お  
ペンキ落とし

子どもは自分でタバコを吸いません。周囲のタバコを吸う大人から、タバコの煙を“吸わされる”のです。

5月31日は世界禁煙デー。  
タバコの煙から子どもを守るのは、大人の役目です。



### Let's うんち チェック!

うんちは健康状態がわかる体からの大切な“便”り。  
たまにはじっくり観察してみましょう。

**理想のうんち**

形	バナナ
色	黄色、黄褐色
量	少ない
硬さ	練り歯みがき

うんちは食事や運動、ストレスの影響を大きく受けます。“理想のうんち”じやなかった人は、次のポイントを意識しましょう。

- ✓ 食物繊維を取り入れた栄養バランスの良い食事
- ✓ 規則正しい生活リズム
- ✓ 適度な運動
- ✓ 悩みを抱え込まない

出やすい時期です

五月病になっていませんか？



朝ごはんを3つのスイッチON!

からだ  
体温が上がり、活動しやすい状態になります。



脳  
脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

お腹  
胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。



健康診断の結果は、何かの異常が疑われた人にも配っています。  
受診が必要と言われた人は、できるだけ早く医療機関を受診してください。