



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？お疲れ気味の人もい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、急に暑くなったりは熱中症に要注意！

「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ります。

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



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お“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
におい	少ない
硬さ	練り歯みがき

うんちの影響

うんちは食事や運動、ストレスの影響を大きく受けます。“理想的のうんち”じゃなかつた人は、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

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。

• 一酸化炭素	車の排気ガス
• ニコチン	ゴキブリ駆除剤
• カドミウム	電池
• アセトン	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”的です。

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。

疲れが出やすい時期です

五月病になっていませんか？

朝ごはんで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。

お腹
胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

世界禁煙デー

健康診断の結果は、何かの異常が疑われた人にのみ配っています。
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。

