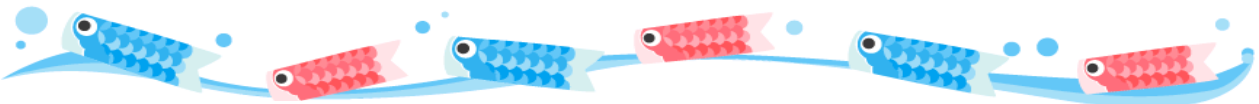




初夏の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。今年のゴールデンウィークは10連休でしたが、みなさんはゆっくり休めましたか？連休中はどうしても生活リズムが乱れやすくなってしまいます。生活リズムが乱れてしまった人は、規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

来週からいよいよ運動会の練習が始まります。元気に活躍できるように、自分から「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけましょう！



5月に

気をつけたいこと

あつい？ さむい？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でじょうずにあつさ・さむさを調節しましょう。



のどがかわいた！ の前に 水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



お散歩に 注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！



こんなときも保健室へ

心と体が疲れるころです

	<p>① 心と体のSOSに 気づいたら</p>
	<p>② がんばりすぎている ことはないかな？</p>
	<p>③ 気分転換も 大事です</p>
	<p>④ 保健室でも 相談にのります</p>