



令和7年5月1日  
世田谷区立若林小学校

5月になり、少し動くと汗ばむような季節になりました。まだ、体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、熱中症にもなりやすい時期でもあります。

元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えることです。連休中は生活リズムがくずれがちです。「早寝、早起き、朝ご飯」、一日のリズムを見直して、連休モードから通常モードに戻していきましょう。

### \*5月の保健目標\*

からだ

じょうぶな体をつくろう。

この時季は、過ごしやすく、体を動かすのに適した季節です。積極的に外に出て、運動しましょう。また、規則正しい生活リズムを心がけ、じょうぶな体をつくりましょう。

## 朝ごはんでこんなに変わる?!

### ★朝ごはんを食べた★

あたま 頭 のう 脳が目覚めて  
めざ 強めに集中できる



おなか 腸が動いてうんちがよく出る



からだ 体 たいおん 体温があがって元気に動ける



### ★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っとする



おなか 腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない



からだ 体 おも思い切り遊び元気が出ない

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

まず朝ごはんから。

# 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でいる。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！



## おうちの方へ

### ★健康診断結果のお知らせについて

定期健康診断にあたり、保健に関する調査用紙の提出にご協力いただき、ありがとうございました。

5月も健康診断が続けます。治療が必要な際には、「健診結果のお知らせ」を配布しますので、医療機関の受診や、かかりつけの医師に相談されるなど、適切に対応していただきますようお願いします。連絡させていただいた病気や異常の疑いについて、定期的に医師の診断を受けているお子さんは、定期受診の際に、用紙を医療機関で記入していただくか、すでに受診・治療済みの場合には、その旨を保護者の方が記入し、学校へ提出していただきますようお願いします。

### ★寒暖差と衣服の調整について

5月に入り、さわやかな気候の日もふえましたが、例年より早く気温が高くなる日もあります。熱中症予防のためにも、水筒と帽子の持参にご協力ください。