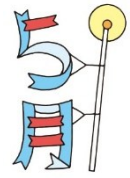


ほけんだよい



福島小学校
保健室
令和8年5月

新学期が始まり、あっという間に1か月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？5月は連休が終わると、つかれが出てくる時期です。そういうときこそ「早ね・早起き・朝ごはん」です。生活リズムを整えてください。

そして5月はみなさんが楽しみにしている、バス遠足・牟岐少年自然の家宿泊学習・修学旅行があります。みなさんが楽しく元気に活動できるように、気をつけてほしいポイントをまとめました。ぜひやってみてください。



生活リズムを整えよう



生活リズムを整えるためのポイント

- ◇ 夜ふかししない
- ◇ 朝ごはんを食べる
- ◇ スマホやゲームの時間をまもる
- ◇ 体を動かす
- ◇ 朝日をあびる



「時差ボケ」という言葉を知っていますか？アメリカやヨーロッパなど遠い国へ海外旅行をしたときに、現地の時間が日本の時間と違うため、体が混乱して体調が悪くなることです。

学校がある日とお休みの日の、起きる時間とねる時間がちがいと、この「時差ボケ」と同じことが起こります。例えば2日間朝ねぼうしただけで、体の中の時計が30～45分おくれしてしまうそうです。体の中の時計をもどすには、朝日をあびて、朝ごはんを食べることが大切です。

(参考：大塚製薬 睡眠リズムラボ)

もうすぐバス遠足・牟岐少年自然の家宿泊学習・修学旅行です 健康面でできること



動きやすい服と、はき慣れた靴でいきましょう
新しい靴は靴ずれになってしまいます。はき慣らしてから使ってください。



気になることは先生に相談しておきましょう
ケガや病気、アレルギーがある人は担任の先生にお知らせしましょう。



いつも使っている薬がある人は持っていくましょう
薬を入れる場所や薬の使い方は、おうちの人とよく相談してください。

乗り物よい対策



よい止め薬を飲んでおく
バス遠足と、牟岐少年自然の家宿泊学習・修学旅行の1日目は朝おうちで薬を飲んでから、登校しましょう。



遠くの景色をみる
背もたれにもたれて、体と頭を固定するとより効果的です。



しめつけない服を着る
おなかやしめつけられると、より気分が悪くなります。

けがをしたり、体調が悪くなったときは
すぐに先生に知らせてください

