



# ほけんだより5月



令和7年 5月  
山鹿市立鹿北小学校  
保健室

新しい学年になり、生活リズムは乱れてはいませんか？「ちょっとだけ…」と思って続けていることが、体調をくずす原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

## こんな人はいませんか？

朝ごはんを食べる時間がない



朝は食欲がなくて食べられない



朝は食べる習慣がなく、用意されてない



生活習慣を見直そう！

一品から始めてみよう！

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわかないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。



朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれませんね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



## 朝ごはんでこんなに変わる？！

朝ごはんを食べた

朝ごはんを食べていない



運動会の練習、がんばっています！

体調や気分が悪くなったらすぐに先生に伝えましょう。

こんな日は熱中症にご用心



- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

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。