

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

あたら
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。

ひと

こんな人はいませんか？

あさ
朝ごはんを
食べる
じ
時間がない

あさ
朝は
食欲がなくて
た
食べられない

あさ
朝は食べる
しゅう かん
習慣がなく、
よう い
用意されてない

生活習慣を見直そう！

あさ
朝ギリギリまで寝ていれば、
あさ
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、
あさ
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。



一品から始めてみよう！

あさ
朝は食欲がなかつたり食べる習慣がないという
ばあい
場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、
なに いつ で
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、
じ
時間がない人も一品だけなら
くち
口にできるかもしれませんですね。
慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、
えいこう
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 ★

あさ
頭
脳が目覚めて
めざ
勉強に集中できる



からだ
体温が
あ
上がり
元気に
うご
動ける
おなか
腸が動いてうんちが
きも
で
気持ちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★

あさ
頭
エネルギー不足で
ふそく
頭がぼーっとする



からだ
体温が
あ
上がり
元気に
うご
動ける
おなか
腸が刺激されず
きも
で
うんちが気持ちよく出ない

運動会の練習、がんばっています！

たいちょう
きぶん
わる
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

ねつ
ちゅう
しょう
ひ
湿度が高い日



かぜ
よわ
風が弱く、
ひ
日ざしが強い日

からだ
あつ
な
じき
体がまだ暑さに慣れないこの時期、
きゅう
うんどう
かきくしりじ
急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



いま
今からしっかり
たいせく
対策しましょう