

5月になり、だんだんと暑い日もでてきましたね。しかし、いきなり寒くなったりもします。暑かったり寒かったりで体調をくずしやすい時期です。上着を用意しておいたり、汗がでたらこまめにふいたり、着がえたりして気をつけてすごしましょう。

「ぐっすり」すいみん するコツは？



①「朝ごはん」を食べる



②毎日同じ時間におきる(平日も休日も)



③お昼にからだを動かす



④ぬるめのお風呂にゆっくりつかる



⑤ねむる2時間前(さいてい30分前)に、ゲームやタブレット、スマホ、テレビは見ない



⑥電気をかけてねる



どれだけできているか
チェックしてみよう!

ひとつでもチェックがふえると
ぐっすりねむれて、体と心が
さらに健康になるよ!

みなさんへ
メッセージ
です♪



ながい休みになっていますが、
なにか不安などあるときは、いつでも相談してね。

たいおん(ねつ)を毎日はかって、
きついなと思うときは、むりせず休みましょう。

ちゅういがまだまだ必要だから、

うがい・手あらい・かんき・ぐっすりすいみん はつづけていこう。

お友だちと楽しくあそんだり、勉強したりするまであとすこし!

うんどうもして、体とこころをスッキリさせておいてね。

小学校で、先生たちもみなさんをまっています!

(じつは、なにかことばがかかれています。わかりますか? ヒント:文のはじめのもじ...)

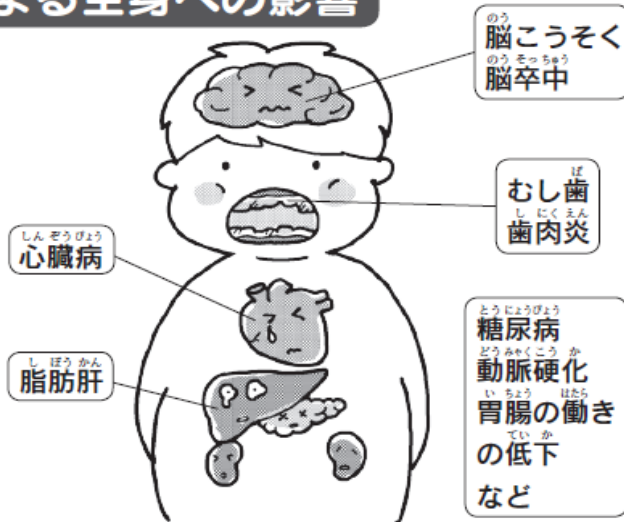
「さとう」のとりすぎに気をつけよう

砂糖のとり過ぎによる全身への影響

おうちにいる時間が長い今、あまいおかしやジュースを食べすぎ飲みすぎていませんか？

「さとう」は体の中では「ブドウ糖」に変身して、血液中（血の中）に入ります。いつもは、体のエネルギーのもとになるいいやつですが、ふえすぎると悪さをします。全身にまわっているいろんな病気や肥満（太りすぎ）の原因となってしまうのです。

そのため、とりすぎには注意が必要です。



水分補給は
水かお茶
です



ジュースは
コップにこわ
けにして飲む



あまいものが
食べたいときは
くだものを
食べる

まちがいさがし ~7つのまちがいみつけてみよう~



※こたえは、保健室の掲示板上にはっています！