



新学期が始まって1ヶ月が経ちました。心と体の調子はどうですか？新しい環境に慣れてきたころでもあるし、少し疲れがたまってきたころでもあります。あと数日でゴールデンウィーク！リフレッシュをして5月も元気に過ごしましょう！

運動会にむけて生活リズムを整えよう！

5月25日は運動会！運動会に向けての練習も少しずつ始まってきます。心も体も元気で運動会に参加できるようにこんなことに気をつけましょう。

上手に水分をとろう！

熱中症予防だけでなく、私たちが健康に生きていくのに不可欠な水分。次のポイントを押さえて上手にとるようにしましょう。

- のどがかわく前に水分をとる（のどがかわきを感じたときには、すでに体内の水分量が不足した状態になっている）
- とるタイミングを決めておく（とくに「朝起きたとき」「夜寝る前」「運動中と運動の前後」「入浴の前後」には、水分をとる習慣をつけるとよい）
- 1回あたりコップ1杯（200mL）程度を目安に、こまめにとる
- 通常の水分補給では水や麦茶を飲む（カフェインの含まれていないものがよい）
- 汗をたくさんかいたときには、塩分の含まれたスポーツドリンクにする



こんなにすごい はだぎの効果

暑いからといって、はだぎを着ない人はいませんか？実ははだぎにはすごい効果があるのです。

1 汗をすってくれる！

体が温くなって汗をかいたとき、はだぎがその汗をすってくれます。だからベタベタせずに気持ちよくすごすることができるのです！

2 肌をせいけつに保つ！

はだぎは汗やからだから出てくるよごれ（皮脂）を吸い取ってくれます。だから肌をせいけつに保つことができるのです。また、はだぎを着ることで肌が洋服に直接ふれないので、洋服の汚れもふせます。



しっかり食べよう！朝ごはん

一日のスタートに欠かせない朝ごはん。次のような効果があると言われているので、毎日早起きをして、時間に余裕をもって食べられるようにしたいですね。

- からだと脳にエネルギーを与える
- 体温を上げて、からだを活動しやすい状態にする
- 生活リズムを整える
- うんちが出やすくなる（排便のリズムができる）
- イライラしなくなる
- 集中力や記憶力がアップする

保護者の方へ

○5月28日（水）からフッ化物洗口を始めます。2～6年生で今年度は中止したいという人は、16日（金）までにお知らせください。お知らせがない場合は継続して行います。

☆石田スクールカウンセラー来校日☆

5月29日（木）

今年もスクールカウンセラーが月に一度来校されます。

「ちょっとお話を聞いてもらいたい」「子どもと面談してほしい」など…ご希望がありましたら15日までに電話か上のQRコードよりお知らせください。



保健委員会の活動

5月13日～16日に、保健委員さんが1・2年生にブラッシングレッスンに行きます。みんなの歯みがきが上手になるためには、どう伝えたらいいかな？と一生懸命考えながら練習をしています。

