



ほけんだより

家庭数

のびのび すくすく

川崎市立生田小学校

保健室 令和8年5月1日

新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。5月は、新学期やゴールデンウィークの疲れが体調不良として現れやすい時期です。運動会で自分の力が発揮できるように、早寝・早起き・朝ごはんなどの生活リズムをもう一度見直すとともに、好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、いつもより早めに寝る、のんびり過ごす…など、「ひと休みするとき」を大切にしてみてください。

身だしなみ・せいけつチェック!



運動会の練習中、友だちを傷つけないためにも、爪のチェックをお願いいたします。

運動会の練習が始まります！
ハンカチとティッシュは予備があると安心です。

季節の変わり目です。
その日の気温や天気に合わせて服装を調整したり、暑さ対策をしたりしながら運動会練習に取り組みましょう！！

汗をかいたら、水分ほきゅう

ぼうしをかぶろう





こんなにすごい！ 肌着の効果



暑いからといって、肌着を着ない人はいませんか？ 実は、肌着にはすごい効果があるのです。肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があります。そして、服の中の蒸れをおさえます。からだからは皮脂などの汚れも出ています。肌着は汚れも吸い取るため、肌をせいけつに保ってくれるのです。また、肌着を着ることで肌が服に直接ふれないため、服の汚れをふせげます。肌着ってすごいですね。



★★ぐっすりねむることの効果★★

3年生以上には、4月の発育測定のとときに睡眠のついでに保健指導を行いました。その中で、睡眠の効果や動物の睡眠時間、夢などについてお話をしました。

最近の睡眠の研究によると、平日と休日では起床時間や睡眠時間などが大きく違くと体に負担がかかり、疲れやだるさの原因になることがわかってきているそうです。また、ゴールデンウィーク中に遅寝遅起きの癖がついてしまうと、学校がはじまったときに朝起きるのがつらくなってしまいます。

成長ホルモンが十分に出る

脳や体のつかれがとれる

覚えたことが整理されて
定着する



病気へのていこう力がつく

心の状態が安定する

ぐっすりねむるコツ

- ① 早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までにはテレビやゲームを消す。
- ③ ねる前に毎日同じ行動（入みんぎ式）をする。