ほけんだより5月

令和７年５月１日
No.２　鹿嶋市立豊津小学校

新学期が始まって約１ヶ月がたちました。心と体の調子はどうですか？新しい環境になれてきたところで疲れを感じる人もいるかもしれません。自分に合った方法（休養や遊び、軽い運動、ストレッチ、深呼吸など）でリフレッシュし、５月も元気に過ごしましょう。

アウトドアを安心安全に楽しむために

行楽シーズンにキャンプやハイキングに行く人は、以下のことなどに注意しましょう

虫に刺されないように、長袖、長ズボンを身に着け、帽子やタオルで肌の露出を避ける。

日中、外で過ごすときには、帽子をかぶって紫外線対策・熱中症対策を心がける。

河川の急な増水に注意する。水の流れが速い川は危険なので絶対に近づかないこと。

忘れないで！ ☑ハンカチ や ☑タオル

手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか？　ぬれたままにしていると、手にばい菌やよごれがつきやすくなります。

また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は思っている以上によごれています。手洗いでせっかくばい菌やよごれなどを落としたのに、別のよごれがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。

これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。

乗り物よいをふせごう

乗り物よいをふせぐコツを紹介します。【事前の準備】では、規則正しい生活リズムが大切です。

【事前の準備】

- 乗り物に乗る前の日は早く寝る
- 朝ごはんを食べておく（食べすぎや脂っこいものはひかえる）
- うんちをしてくる

【乗り物に乗るときは】

- きゅうくつな服装をさける
- 心配な人は酔い止めを飲んでおく
- 窓を開けておく
- ゆっくりと呼吸する

湯船につかると　いいことがたくさん！

1日の中で、えいようバランスをかんがえてたべよう！

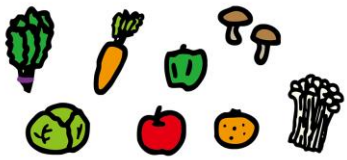
赤いグループのたべもの

からだをつくる

黄色いグループのたべもの

エネルギーのもとになる

緑のグループのたべもの



からだのちょうしをととのえる

カーテンをあけて
おひさまをあびよう

朝ごはんをしっかりと食べるために、早おきからはじめましょう！

1日1回の「ありがとう」

今日、「ありがとう」という言葉を使いましたか？　「ありがとう」は、もともと「有り難し（＝有ることが難しい）」という仏教の言葉に由来しますが、今では感謝の気持ちを伝える言葉として広く使われています。誰かにやさしくされたり、何か手伝ってもらったりしたら、「ありがとう」と伝えましょう。すると、不思議なことに、自分自身も幸せな気持ちになれます。1日1回「ありがとう」と言えたら、その日は「幸せな日」です。