ほけんだより　５月

令和８年　嘉手納小学校　保健室

新年度が始まり、1か月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？知らず知らずのうちに、がんばりすぎている人もいることでしょう。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。

ゴールデンウイークで、夜更かしが続いた人はいませんか？はやね・早起き・朝ごはんで、元気に学校生活を過ごしましょう。

※ 歯科健診、内科検診の日はできるだけ欠席せずに、登校して検診を受けましょう。

一日の元気のための朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
毎日、この４つを意識して一日を始めてみましょう。

４つの約束

1. 早起きしよう
2. 日の光を浴びよう
3. 朝ごはんを食べよう
4. うんちを出そう

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。