



新年度がスタートして1か月がたちました。ゴールデンウィークも終わり、そろそろ疲れがたまっているときかもしれません。また、朝夕の気温差で体調を崩しやすい時期でもあるので、一息ついて、自分の心や体の声に耳を傾けてみましょう。

がんばりすぎてない？

# 休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



## 熱中症対策を

### そろそろ

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

◇毎日、忘れずに水筒を持って来てください◇

## ●生活のリズムを整えるのは・・・朝ごはんから●朝ごはん、食べていますか？

朝ごはん  
3つのスイッチ  
ON!

### からだ

体温が上がり、活動しやすい状態になります。



### 脳

脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

### お腹

胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。