

心 体 ここから健康 News



保健 目標
生活のリズムをつくろう
病気の早期治療に努めよう

5月5日は子どもの日ですが「端午の節句」とも言われ、子どもの健やかな成長を祈る行事です。子どもの日が近づくと兜が飾られているのを見たことはありませんか。「兜が身を守って、禍や病気がふりかからないように」との願いが込められています。兜は折り紙でも作れるので、健康を祈って飾ってみてもいいですね。



5月になり、動くとき少し汗ばむような日もできました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること。そのために何ができるか一緒に考えていきましょう。

STEP 1 理想的な1日のリズムを 考えてみよう

朝と夜の時間の使い方の理想を考えて書き入れてみましょう。

家を出る前	起きる時間	時 分	帰ってきた後	勉強する時間	時間
	朝ごはんを食べる時間	時 分		お家でのスクリーンタイム	時間
	家を出る時間	時 分		寝る時間	時 分
		時 分			時 分

ポイント
朝ごはんの後は
トイレの時間も確保。
何分くらい必要かな？

ポイント
起きる時間から逆算して
寝る時間を決めよう

STEP 3 結果を振り返ろう

達成できたところはそのままキープ！ できなかったところがあったら、その原因を考えてから、明日もう一度チャレンジしてみましょう。



STEP 2 目標にチャレンジしよう

生活リズムを整えるための第一歩は「起きる時間」を守ること。まずはそこを目標にしてみましょう。



最近、こんなことを感じていませんか？

五月病

気をつけよう

4月から新しい環境になって生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうと頑張り過ぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまってしまいます。

そんなときは肩の力を抜いてこんなことをしてみは？

●家族や友だちと話す
ゆっくり時間をとって話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなることがあります。

●ゆったり過ごす
「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

●睡眠をたっぷりとる
寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

●適度に体を動かす
10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。



□ 気分が沈む



□ イライラする



□ 友だちと会いたくない



□ 布団から出たくない



□ 頭が痛い



□ お腹が痛い



□ 不安や緊張を感じる



□ 疲れがとれない



□ 食欲がない

まちがいさがし

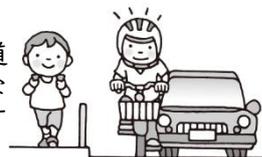
交通安全編

まちがいは3つ。探してみましょう。



こたえ

➢ 自転車で歩道を走っている
自転車は軽車両。基本的には車道を通ります。車道を安全に走れないときは歩道を走ってもいいですが歩行者優先。



➢ 道に広がって歩いている
他の人の迷惑になるほか、車道側にはみ出して接触事故につながることも。おしゃべりが楽しくても安全確認は忘れずに。



➢ ヘルメットをかぶっていない
自転車事故で亡くなる時は頭に致命的なケガを負っているパターンが多いです。ヘルメットで防げたかもしれません。



5月11~20日は 春の全国交通安全運動