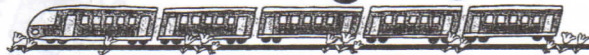


# ほけんだより 5月

仲町小

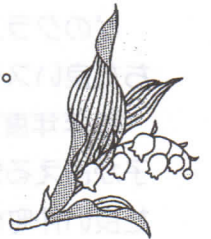


4月27日

緑のさわやかな季節になりました。でも、日によって、また一日の中でも気温差がかなりあり、熱を出したり、吐き気や腹痛で体調をくずす人が増え始めています。

今仲町は心地よい緊張感の中で、みんなはりきっています。でもゴールデンウィークで生活リズムがみだれると、連休明け疲れが出てやる気をなくしたり、イライラしたり、体調をくずしたりするいわゆる「五月病」のひきがねになる心配があります。五月はちょうど環境にも慣れて緊張感もゆるむ頃で、頑張っている人ほど注意が必要です。

五月病にならないためにも、休みの間もできるだけ規則正しい生活をしましょう。



## 自分の“時刻”を考えてみよう！

### 家を出る時刻

走らず、ゆっくり  
歩いて学校に間に  
合うためには、いつ  
家を出ればいい  
ですか？



時 分

### ねる時刻

小学生は9~10  
時間はねる必要が  
あります。起きる  
時刻から考えてみ  
ましょう。



時 分

### 朝ごはんを食べる時刻

急がず、ゆっくり  
朝ごはんを食べる  
には、いつ食べ始  
めるといいでしょ  
う？



時 分

### テレビを見終わる時刻

ねる1時間前には、  
テレビを見たり、  
パソコンを使ったり  
するのをやめま  
しょう。



時 分

### 起きる時刻

朝、ゆっくり準備  
をして、学校に行  
くには、何時に起  
きればいいのか考え  
てみましょう。



時 分

