

# みんな元気!! 5月

いよいよ運動会まで、あとわずか。練習に熱が入り、がんばっている皆さんにも疲れがでてきたようです。気温や天気が不安定なこともあり、体調不良を訴えて保健室へ来る子や、学校をお休みする子が少しずつ増えています。朝、体調がよくないときには無理をして登校せず、家で少し様子を見てください。

元気に運動会へ参加できるように、いつもよりたっぷり睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

## 運動会にむけて、準備はOK!?

前日



すいみんをじゅうぶんとる



手足のツメを切っておく

当日の朝



朝ごはんをしっかり食べる



足に合ったくつをはく



汗ふきタオルを持ってくる

## Good Morning 朝ごはんを食べよう!

### ●朝ごはんのはたらき

からだを  
あたためる



脳のエネルギー  
になる



胃腸をしげきして、  
排便しやすくする

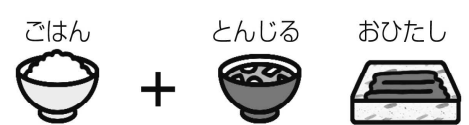


### ●朝ごはんを食べるとき

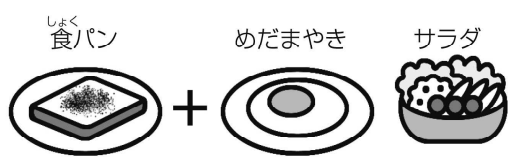
ゆっくり食べられるように  
早おきしよう



ごはん・食パンに  
もう1~2品たしてみよう

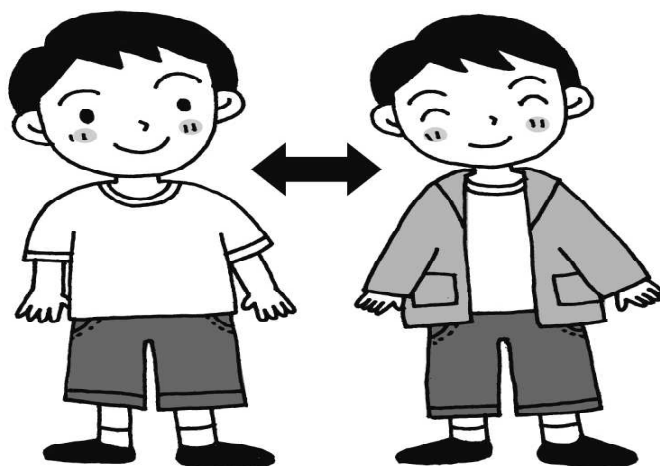


よくかんで食べよう



5月に入り、この時季らしい爽やかな気候の日が増えて、気持ちよく過ごすことができます。学校でも、休み時間に外で元気いっぱい遊ぶお子さんたちの姿を見かけます。そんな中、日差しが多めで気温が上がったときには上着やシャツを脱いでいる子もいますが、登校時からTシャツ1枚など薄着のままにいる子もいて、少し気になっているところですが、「荷物になる」「忘れものになりやすい」といった理由があるようですが、1日の中でも時間帯で意外に寒暖差が出ます。暑さ・寒さを感じたらこまめに脱いだり着たりできる上着やシャツの準備があるとよいと思います。

間もなく衣替えや梅雨入りを迎えますが、梅雨どきも蒸し暑さと肌寒さが混在します。その日・そのときの気候、また予報に合わせて衣服を調節する習慣をつけ、体調をくずさないようにしていただければ幸いです。



## 質のよい睡眠のために～朝の光と夜の光～

私たちの体には、睡眠などの生体リズムを管理する『体内時計』があり、そのはたらきで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されますが、朝の光は体内時計を進め、夜の光は遅らせます。

「朝にスッキリと目覚めるには、カーテンを開けて光を浴びるといい」と聞いたことがあるでしょう。睡眠の質を高めるには、そのように朝の光を浴びるだけでなく、夜の光を避けることも重要です。では、夜の光とは？ 例えば…



▲夜遅くまで塾など  
明るい場所で勉強する



▲深夜営業のスーパーや  
コンビニに行く



▲寝る直前までスマホや  
パソコンを使う

睡眠のリズムをくずさないためには、22時以降は明るい環境を避けたほうがよいとされています。帰宅後は部屋の照明を少し暗めにして過ごす、ふとんに入ってからのスマホ使用を控えるなど、自分でできる工夫をしてみてください。