

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、

朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。

元気に過ごすコツは、「早寝・早起き・朝ごはん」です。

ゴールデンウィーク中も心掛けて生活してみましょう。

これから運動会の練習が始まります。爪が長い人はいませんか？

自分がけがをしない・友達にけがをさせないためにも、爪のチェックをしましょう。

寝る時間が遅いと元気に過ごせないで、睡眠時間も気にしていきましょう。

年々、暑さが厳しくなり熱中症による救急搬送や死亡者も増えて
います。

本校においても、季節の変わり目や暑くなり始めるこの時期
から体調不良者が急増します。原因は様々ですが、
共通して多いことは「①睡眠不足 ②水分補給不足」があげら
れます。

水筒は通年で持参できますが、持参していない場合も多く休み
時間に水分補給できていない場合もあります。

運動会練習も本格的に始まりますので、**気温が高くなくても必
ず水筒を持参するようにしてください。**

おぼえておこう！

つめの切り方

かたち

四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚
に食い込みにくくなりま
す。

仕上げに
ヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかり、
割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

なが

爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、
白い部分を少しだけ残し
ます。

きるタイミング

1週間に1回を目安に
お風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らか
くなり、切りやすいです。



イライラ
睡眠
足りていますか？

いつもなら気にならないような家族や友だちの
何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。
それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠
って心と体を休めましょう。ぐ
っすり眠れば、朝には「なんで
あんなことでイライラしていた
んだろう？」
不思議に思
えるかもしれ
ませんよ。

