

おうちの人と読みましょう！！

うんどうかいれんしゅう 運動会練習がはじまりました！

ぜんりよくだ 全力を出しきるためには、げんき 元気なからだが必要で
 す!! ますは、あさ 朝ご飯・すいみん 睡眠・ねっちゅうしょうようぼう 熱中症予防!!



朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭 脳が目覚めて
べんきよう しゅうちゅう 勉強に集中できる

からだ 体 体温があがって
げんき 元気に動ける

おなか 腸が動いてうんちが
きもちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま 頭 エネルギー不足で
あたま 頭がぼーとする

からだ 体 体温が下がって
おもう切り 遊ぶ元気が出ない

おなか 腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

あさ 朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
 ます 朝ごはんから。

家庭での水分補給が大事！
 家庭でもできるだけ声かけ
 をして水分をとるようにし
 ましょう

やってみよう！

みず の む 水を飲むタイミング		5月16日 (土)	5月17日 (日)	5月18日 (月)	5月19日 (火)	5月20日 (水)	5月21日 (木)	5月22日 (金)
	あさお 朝起きて							
	よるね るまえ 夜寝る前							
	おふろのまえ							
	おふろのあと							

ぐっすりとねむると……

レムすいみん
 からだ 体はねむっていますが、のう 脳(大脳)は
 かつぱつ はたら 活発に働いていて、屋間に経験した
 ことを整理し、記おくしています。

ノンレムすいみん
 からだ 体も脳(大脳)もねむっていて、1日
 のつかれをと、次の日に備えます。

4～5回
くり返す

れんきゅう あ 連休明けで、5
 かかんづ 日間続けて頑張
 り、疲れていると
 おも 思います。土日
 しっかり休み、月
 ようび 曜日からの運動会
 れんしゅう がんば 練習に頑張りま
 しょう!!

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

すいぶん 水分補給

すいぶん 水分をこまめにとろう

すい 睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちようかん り 体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう

すいとう かなら ※水筒を必ずもって来て、こまめに水分をとりましょう!!