# ほけんだより5月

令和３年５月
鴨島支援学校
保　健　室

新学年になって１ヶ月。そろそろ学校生活にも慣れてきましたか？疲れ気味の人もいるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

## 徳ま その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

**出** 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

**ゲ** ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

**お** やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

**睡** 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

☆☆☆