

ほけんだより 5月

いわくにしりつみわしょうがっこう  
**岩国市立美和小学校**  
れいわ ねん がつ にち  
**令和7年5月22日**

うち ひと いっしょ よ  
お家の人と一緒に読みましょう。

あたら がくねん かげはん たら あたら かんきょう つか こころ からだ しゅうまつ やす  
新しい学年がスタートして1ヶ月半が経ちました。新しい環境で疲れた心と体を週末に休めら  
れていますか？  
ひるま きおん たか からだ あつ な つか で  
午間の気温も高くなっていますが、まだ体が暑さに慣れていないのに疲れも出やす  
い今の時期は『熱中症』にもなりやすいので要注意です。毎日元気に過ごすために、まずは『朝ごは  
んをしっかり食べる』ことから心がけてやってみましょう。

# あさ 朝ごはんでこんなにかわる?!



あさ いちにち たの す べんきょう あそ  
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  
あさ ます朝ごはんから。

できていますか？

少しずつ暑さに慣れ、「のどが渇いたと感じる前に」水分補給をして、疲れたら無理をしないで休憩するようにしましょう。

# 熱中症予防

ねっちゅうじょう はじ きゅう あつ ひ で あつ な からだ  
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！

