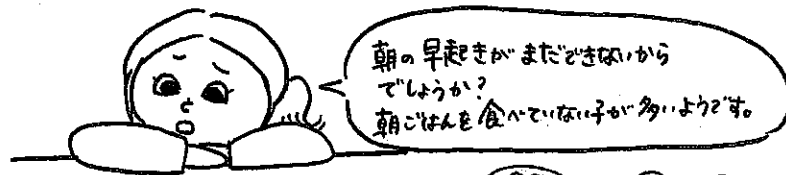


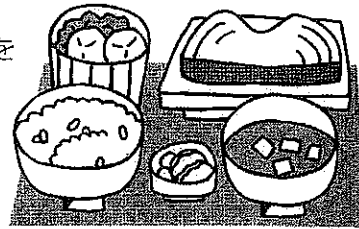
あたたかい日が多くなってきましたね♪新しい毎日には慣れてきたでしょうか？

おおいそがしの4月がおわり、明日からゴールデンウィークです。やっとできてきた

生活習慣がくずれてしまわないように、お休み中も規則正しく過ごしましょう。



朝ごはんは、健康で元気な生活を
送るために欠かすことのできない、
とても大切なものです。あなたは、
毎朝しっかり食べていますか？



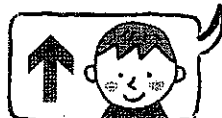
朝ごはんを食べると、こんないいことがあるよ！

体温があがって、
からだが目覚めます。



脳にエネルギーが補給
されて、働きがよくなる。

朝ごはんを食べないと、
集中力がなくなり、イライラしたり、
太りやすくなったりもします。



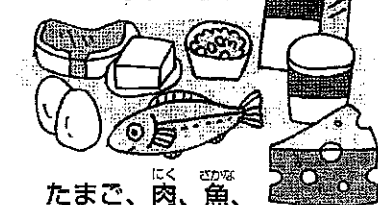
腸が刺激を受けて、
うんちが出やすくなる。



朝ごはんを食べると、とくに効果的なものは？

たんぱく質

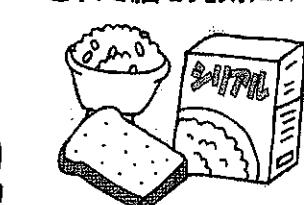
体温をアップ
させる効果あり！



たまご、肉、魚、
大豆・大豆製品
牛乳・乳製品 など

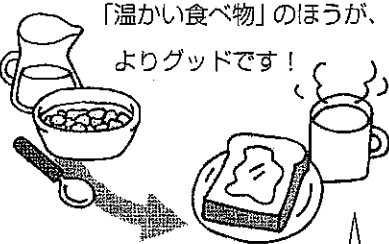
糖質(炭水化物)

大切なエネルギー源。
これで脳も元気に！



ごはん、パン、
シリアル など

★からだを目覚めさせるには、
「温かい食べ物」のほうが、
よりグッドです！



「シリアルに冷たい牛乳」よりは
「トーストにホットミルク」

今年は花粉が とび始める時期が早かったので、今は花粉症の子
も おちついてきていますね。
とはいえ、油断は禁物です！まだ空気は よごれています。



家に入る前には、
服についた花粉を
おとそう

ひどい時はマスク
などを忘れずに

こまめに部屋の
そうじをしよう

G.W.の熱中症はこわい！？

ついに明日からゴールデンウィーク☆
今年はお休みが長いので、とても楽しみです！
しかし！実は1年の中でも、このゴールデンウィークの時期は
ひどい熱中症になるケースが多いのです。



「え？まだ夏じゃないのに？」

と思ったそのあなた！あなたのような人が1番きけん!!
1年の中で最も日ざしが強いのが7月。その次に強いのが8月
と5月です。しかし、7,8月に比べて、5月は油断している人
も多く、また、体も暑さになれていません。
その結果、夏の熱中症よりもひどくなりやすいのです。
しっかり水分をとって、熱中症対策をしておきましょう！

ほけんしつニュース

大阪府下で胃腸炎が流行しています。本学院内では幼稚園と
小学校で数件発生しましたが、流行はしていません。また、国内の麻疹(はしか)の流行につい
ても連日報道されています。麻疹は非常に感染力が強く、マスクもあまり意味がないと言われ
ています。外出する際は、手洗い・うがいを心がけてください。

ほけんしつ 1年の日記

