

ほけんだより 11月

2019. 11. 13
北明小学校
保健室

11月の保健目標：運動や遊びでからだをきたえよう

運動や遊びは、体をきたえるだけでなく、心(脳)にも影響します。また、外で運動したり、遊んだりすることは視力にも影響があり、近視になりにくいと研究発表がされています。こんな効果が

- *さまざまな動きをすることで、体の発達(筋肉・骨・内臓など)が促される。
- *思いっきり体を動かすことで、あらゆる神経が刺激されて脳の発達が促される。

運動するためのからだづくり できているかな……

- 1日3回好ききらいなく、何でも食べる。
- 早ね・早起きをし、睡眠をしっかりとる。
- 手洗いとうがいをする。



「寝る子は育つ」ということわざを知っていますか？

小学生はまだまだ成長中、ぐっすりねむることはとても大切です。

よくなると……

- ① **からだのつかれがとれます。**
- ② **元気な心、やさしい心をとります。**

ねむることで脳が休むことができます。イライラがなくなります。明るく周りの人を思いやるやさしい心で一日を過ごせます。

- ③ **からだを成長させます。**

ねむっている間に「ホルモン」が大かつやくして、からだぐんぐん大きくなり、少しずつおとなの体に近づいていきます。とくに成長ホルモンが出るのは夜の9時～12時の間です。

1～3年生は9時に、4～6年生は10時には寝るようにしましょう。

早ね・早起きをすると、体と心にいいことがありますね。体が疲れていないと、ぐっすり眠って、スッキリ起きることもできません。体を使って、運動したり遊んだりすることで自然に眠気が来て、生活リズムがととのっていきます。運動や遊びは、眠ることに大きく関係していますね。

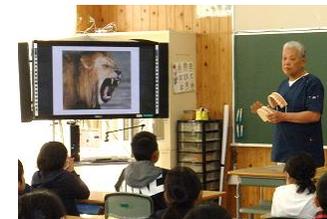


空気が乾燥し冷たくなっています、寒さに慣れていないからだは体調を崩しやすい時季です。冬に向けて、かぜやインフルエンザの予防と健康管理をして、元気に過ごせるようにしていきましょう。

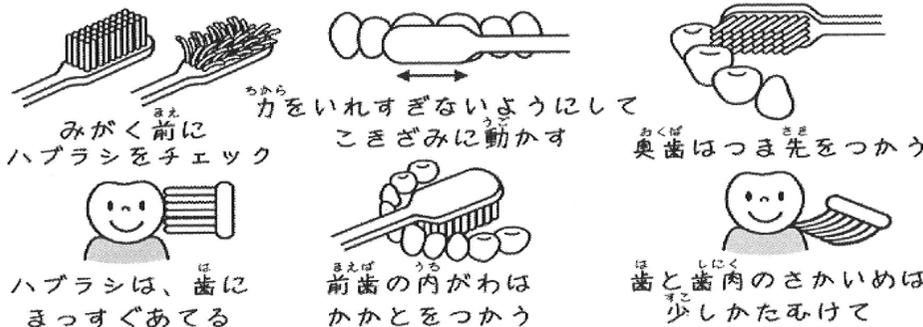
あなたの歯ブラシ 毛先はどっち？



あるので、むし歯にならないように予防をしっかりとってくださいと言われました。歯ブラシの選び方は、ブラシのあるヘッドの部分が小さめを選ぶ。歯ブラシの持ち方は、鉛筆の持ち方で歯に強く当てすぎない。一番むし歯になりやすい歯は、上の前歯で、歯と歯の間は歯ブラシをたてにしてみがくと上手にみがけるそうです。



ハブラシをじょうずにつかっていますか？



お知らせ

1年生で伝染性紅斑(りんご病)が出ています。頬がりんごのように赤くなることから、この名前がついています。かぜ様症状の後に、頬の赤みが出ますが、頬が赤くなった時は、ウイルスの排出がなく、感染力はないと言われています。感染力のある時期の発見は難しいので、感染症の予防の手洗い・咳エチケットなどを習慣づけておきましょう。妊婦さんは注意が必要といわれています。