

にっこにこ

ほけん通信

熊本市立画図小学校

保健室

令和3年12月1日

12月に入り、2学期も残り少なくなってきました。



2学期も元気にすごせたでしょうか？新型コロナウイルス感染症だけではなく、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する時期です。

「はやね・はやおき・朝ごはん」や「手洗い・うがい」「マスクをつけてすごす」ことをしっかり心がけて、元気にすごしてくださいね。

わかるかな？

寒いとサボりがちなことベスト3

- ① ん
- ② ん
- ③ ん

ヒント

① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう



② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ



③ 夏はこまめにしても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です



寒くても元気に！

不安と上手に付き合おう

不安は…

身に迫った危

険に気づき、準備する、逃げるなどの行動につ



なげる、人間にとって大切な感情です。

でも…

情報がたくさんありすぎて、

不安が不安のままになっていませんか？ 自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

① 正しく恐れる

今、新型コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。正しい知識を持って、感染予防をしましょう。

② 不安を口にする

1人で「怖いな」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。

身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。



～睡眠～ しっかりとれていますか？ 早めに寝る準備をしよう。

寝不足になったらどうなるのか。ぼーっとしたり、イライラしたり、元気がなくなります。これは、脳の感情や思考を受け持っている大事な部分（大脳）が、疲れている状態です。なぜ人は眠るのか、最近では「睡眠は体よりも脳を休ませるためにある」ことがわかってきました。

実は脳は、体の中でいちばんエネルギーを使うところです。人間の場合、静かにしていてもエネルギーを使います。だから脳を休ませないと、疲れてしまいます。また、寝ている間には「成長ホルモン」という、「体」を作ることをつながすホルモンが出ます。この成長ホルモンが足りないと、骨や筋肉の成長がおそくなると言われています。

「寝る子は育つ」というのは、科学的にも説明されています。



脳を休める睡眠の、じょうずな取り方を紹介します。

まず、寝る前に興奮することはしないこと。寝る直前までテレビゲームをするのはさげましよう。そして、部屋の電気は暗くすること。目を閉じていても光を感じるので、それが脳への刺激になってしまいます。真っ暗だと「不安」になる人は、弱い明かりをつけましよう。

みんなのトイレ きれいのポイントは？

気持ちよく使うためにスリッパもならべよう！

POINT
1

早めに行く

ギリギリまでガマンしていると、服やトイレを汚す原因に



POINT
2

位置を確認

座る位置・立つ位置は
一歩前



POINT
4

トイレのあとは

手洗いを忘れずに



POINT
3

振り返る

流し忘れや
ゴミを落として
いませんか？



☆冬休みの間に、むし菌などがある人は、医療機関で受診ましよう。



☆冬休みも、はみがきカレンダーを配付まします。むし菌だけではなく、歯肉炎にも注意し

てください。学校で使っているハブラシは、新しいものを準備してください。