

ほけんだより 11月

託麻東小学校 保健室
令和5年11月1日(水)

気温の低い日が増え、だんだんと冬が近づいてくるのを感じます。11月8日は立冬で、暦の上ではこの日から冬が始まります。気温が下がると、いろいろな病気が流行します。託麻東小でも、インフルエンザやコロナウイルス感染症、感染性胃腸炎が少しずつ増えてきています。手洗いうがい、換気などで予防に努めながら、あたたかくして過ごしましょう。



11月の保健目標 「生活のリズムを整えよう」



リズムよく生活して健やかに！「体内リズム」と「生活リズム」

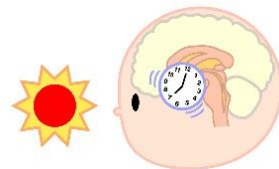
体内リズムとは

人間が健康に過ごすために欠かすことのできない「体内時計」が、太陽がのぼっている間は活動的に、太陽がしずんだら、休みなさい・・・と働きかけるものです。



体内時計とは

1日単位で、すいみんや体温、血圧などの変化を管理する大切な機能で、光との関係があります。



「体内リズム」と「生活リズム」がズレると

体にとって、大きなストレスになります。

ズレによって体と心のバランスが保てなくなると、しっかり活動することができなくなったり、感情が不安定になったりします。



このズレをなくすためには・・・「朝ごはんをしっかり食べる」が大切！

朝ごはんを食べるためには、夜ごはんの時間も大切です。夜ごはんがおそいと、朝ねぼうして時間がない、朝おなかがすいていなくて、朝ごはんを食べられないなどの、悪いリズムができてしまいます。体と心にとってよいリズムを、子どものうちからしっかり、身体で覚えていくことが大切です。



※参考：熊本県教育委員会 くまもと 早ね・早おきいきいきウィーク

～知っていますか？必要なすいみん時間～

6～13さいの子どもに必要なと考えられている望ましいすいみん時間は、**9～11時間**です。すいみん不足になると、「きげんが悪い」「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールをうまくできないことがあります。さらに、日中ねむくなるが増えることで、注意力が下がったり、勉強や運動を頑張れなかったりします。

すいみん時間が足りているか、チェックしてみよう！

- 朝、決まった時間に目が覚め、気分もよい。
- 日中、ねむくなったり、ボーっとしたりすることはない。
- 夜ふかしをせず、毎日ねる時間が決まっている。



うわぐつを はいていますか？



うわぐつをはいていなかったために、「つめをぶつけて血が出た」「がびょうをふんだ」などのけがで保健室に来る人がいます。最近、うわぐつをはいていない人を見かけることがよくあります。安全のため、学校の中では、うわぐつをはいて過ごしましょう。

歯のみがき方

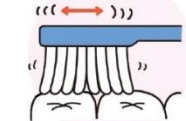


むし歯のちりょうが済んでいない人は、お早めに！

毛先を歯にきちんとあてよう



歯ブラシをこまかく、こざみに動かそう



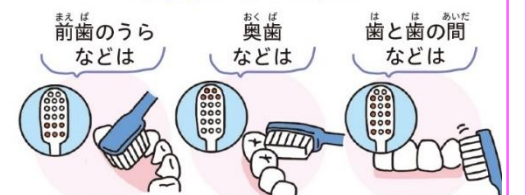
力を入れすぎないようにしよう



「はかり」で確かめてみよう

みがく力の目安は 150～200g くらい

みがきにくいところは・・・



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で