



元気で過ごせるように、
健康のことを学んでいこう!



はみがきのがくしゅうをしました。

いつもフッ化物洗口でお世話になっている金田先生と

花王の小森先生をお招きして、はみがきについて教えていただきました。

芳野校区には歯医者さんがないので、ぜひ自分の歯は自分たちで

守っていくために1日3回はみがきを頑張ってください。



よいせいの がくしゅうをしました。

身体測定といっしょにより姿勢についての学習をしました。

よい姿勢でいると5つの良いことがあります。

- ① 体が成長する
- ② 運動能力があがる
- ③ 集中力が上がる
- ④ かぜの予防になる
- ⑤ 視力低下を防ぐ

どうしてなのかわしい理由は、4年生のみなさんにぜひ教えてもらってください!!



夏だけじゃない!

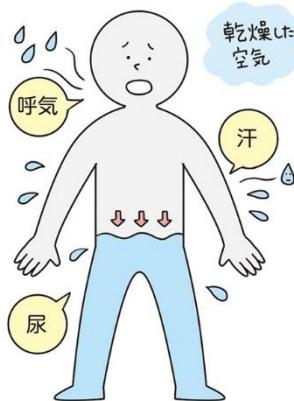
冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。

つまり、体の外へと出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけて! 吐いたり下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

病気のときだけでなく、ふだんから温かい飲み物をとるよう心がけましょう。



あたまがいけないです...

と書いてはけんしつにくる人がふえています。

そんな人によくなることが2つあります。

それは、① 1. どのときにねたのか? と

② 2. どのときに水分を補ったのか? と

ということです。

朝から全くのんでなかった...! とはと

可人ももらはります。

ずうに よくなるなあ... 思いあたる人も

水分をこまめに とるよう にして みて 下さい ☺