

5月のほけんだよ!

八幡市立八幡小学校 令和3年4月30日

今日はあつい日? さむい日?



新しい学年が始まって、約1カ月。さて、新しいクラスには慣れましたか?

日は20℃を超える暖かい日が増えて来ましたが、朝や夕方はまだ寒く感じますね。薄い上着などで上手に調節しましょう。

そして、この季節は上着の落とし物がとても増えます。自分の持ち物には名前を書きましょう。

新学年になって1カ月

疲れは出ていませんか?

食欲がない

頭が痛い

やる気が出ない

集中できない



☑️ 心と体が疲れているサインかもしれません。

体のピンチは毎日の生活から

こんなことを試してみましょう。

- ✿ 早寝早起きで生活リズムを整える
- ✿ 外で体を動かす
- ✿ 好きな音楽を聴く
- ✿ 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- ✿ どうして元気が出ないか紙に書く
- ✿ 自分ががんばっていることを言う

体を清潔に!

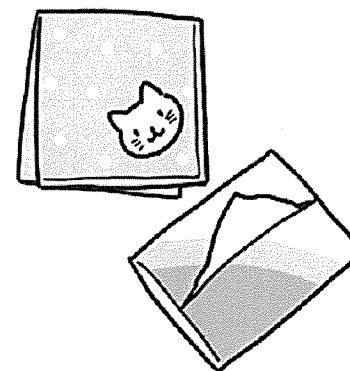
病気の予防は、まず体を清潔にしておくことからです。また、周りの人へのエチケットでもあります。

これからだんだん汗をかくことが多くなりますので、さわやかに過ごしたいですね。



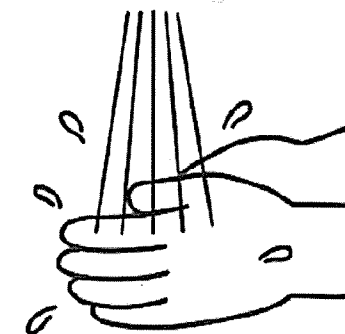
ハンカチ・ティッシュ

いつも忘れないようにしましょう。ハンカチは毎日取りかえましょう。



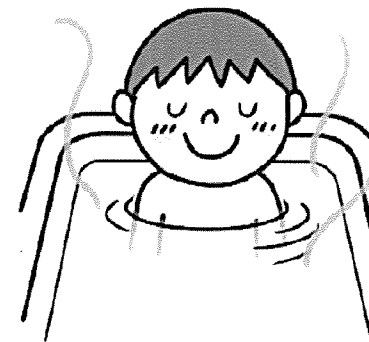
手洗い

かぜだけでなく、手についたばい菌が原因で起こる病気はたくさんあります。



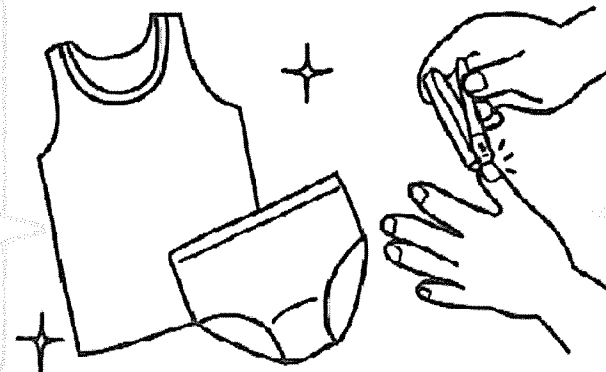
お風呂

シャワーだけでなく、お湯につかると汚れが落ちやすくなり、体のつかれもとれます。



下着

Tシャツよりも「肌着」として売っているものの方が汗の吸い取りがよく、着心地もさわやかです。



つめ

曜日を決めて、1週間に1度は切るようにしましょう。足のつめもお忘れなく。

眠るって大切!

「育つ」ためには
きちんとねむろう!



「ねる子は育つ」は
ほんとうのことだった!!

体がすくすく育つために欠かせない、成長ホルモンはぐっすり眠ったときに、脳のなかの「脳下垂体」というところから分泌されます。このホルモンが背をのばしたり、細胞分裂をさかんにしたりするので、成長期の体には、ねむることがとても大切。まさに「ねる子は育つ」ということなのです!



ねむりは
脳の休けいタイム



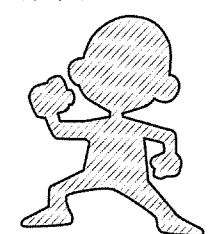
すいみんは、脳を休ませる
たった1つの方法です

みなさんの頭の中にある、脳はいろいろなことを考えたり、おぼえたりすることができるように、複雑でデリケートなしくみをもっています。そのため、非常につかれやすく、定期的に休まないとなりません。脳を休ませるたった1つの手段であるすいみんは、とても大切なのです。



ねむ
眠っている間に...

1. からだをどんどん成長させる
成長ホルモン
2. 勉強したことを脳に記憶させてくれる
記憶のホルモン
3. あさ、「起きろ」と起こしてくれる
目覚めのホルモン



でも、同じだけ睡眠時間をとっていても「おそね おそおき」だとホルモンが十分にだせなくなってしまうよ。

★「はやね はやおき」のひとと「おそね おそおき」のひとの、1日を比べてみましょう。

	6時(起床)	11時(授業中)	15時	21時
はやねはやお 早寝早起き 朝型生活				
おそねおそお 遅寝遅起き 夜型生活				

はやねはやお
早寝早起きの人の頭がよく働くのが午前8時~午後3時頃まで。それに比べておそねおそお
遅寝遅起きの人頭がよく働くのが午後4時~午後10時頃までとズレがあるそうです。学校の授業が終わってから多くの知識や記憶がわきだしても仕方がないよね。はやねはやお
早寝早起きで勉強すると効果的ですよ。

保健室からのお知らせ

尿検査があります

5月13日(木)、14日(金)
2日間で出せない人は、
予備日が5月18日(火)にあります。