

ほけんだよい

R4.11
芝生小学校

朝夕は肌寒く、日中の気温との寒暖差が大きくなってきました。気温が下がるにつれて空気が乾燥し、感染症が流行しやすくなる時期です。引き続き、ていねいな手洗いうがいとマスクの着用を心がけ、体調をくずさないように気をつけましょう。

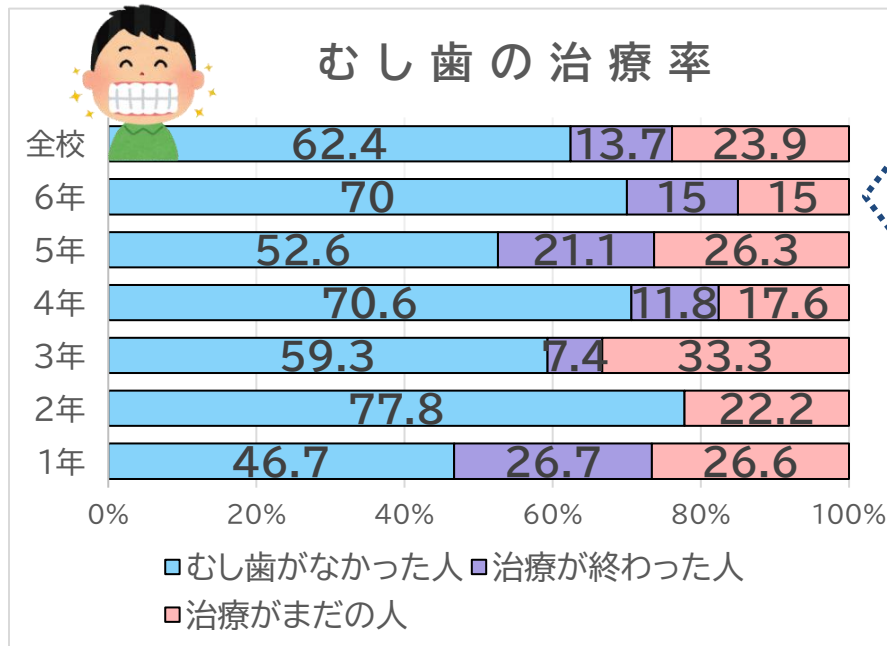


自分の歯を大切にできていますか？

- チェックしてみよう
- 間食をよくする
 - 甘いものが大好き
 - あまり噛まずに飲み込んでいる
 - 寝る前に歯みがきをしない
 - 歯みがきは1分くらいで終わる
 - 歯医者さんにしばらく行ってない

たくさんチェックがついた人は
むし歯・歯周病になりやすいです！
歯は一生使うものです。
自分の歯を大切にしよう！

歯科健診のあと、むし歯の治療をした人は、むし歯があった43人のうち15人でした。むし歯はそのままにしておくと、口の中や歯の状態が悪くなり、次に生えてくる歯にも悪い影響が起こります。歯が黒くなったり痛みが出たり、悪化してから治療に行くと治療にもたくさんの時間がかかり、痛みも強くなってしまいます。早めの受診をおすすめします！



すでに歯科医院でむし歯の治療が終わっている人は、学校に受診結果の用紙を提出してください。

用紙をなくしてしまった場合は、新しい用紙を渡しますので、お知らせください。

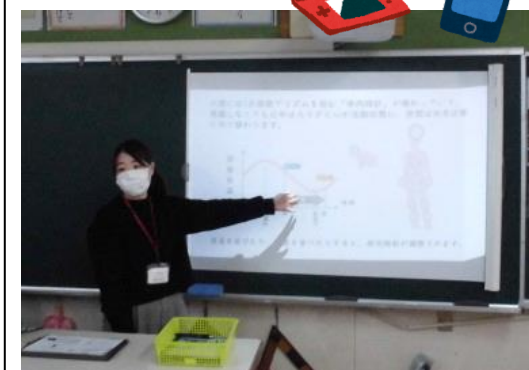
6年生で睡眠についての授業をしました！

10月25日（火）、ゲストティーチャーとしてスクールカウンセラーの相良先生をお招きし、6年生を対象に睡眠の大切さについて教えていただきました。相良先生からは「睡眠不足は体内時計の乱れを引き起こし、注意力や集中力が下がること」「寝る前のブルーライトは脳を刺激して寝つきが悪くなること」などについてお話がありました。

睡眠は心身の健康づくりの時間！

- ① 脳と体に休息を与える
- ② 記憶を定着させる、嫌な記憶を処理する
- ③ ホルモンバランスを調整する
- ④ 免疫力を上げ、病気を遠ざける
- ⑤ 脳の老廃物をとる

という働きがあります。



よい睡眠で体も心も健康になろう！

眠る前の LINE、ゲーム、スマホには要注意

- ・メールやLINE、Twitter・文章を書く作業は脳を活性化
- ・スマホやゲームの画面を目の前でみつめることは特に注意

聞いたことがあるかな？ブルーライト

ブルーライトは朝の太陽光と同じ波長で脳を刺激
寝付きを悪くする



そのほかにも、寝る前のブルーライトは視力低下や頭痛、睡眠リズムの乱れなどを引き起こします！

目標の“9時間睡眠”を達成するため、自分の毎日の生活を振り返り、学校から帰ってきてから家で過ごす時間を有効に使う工夫を考えました。

1～5年生のみなさんもメディアの使い方を見直して9～11時間の睡眠時間をとることができるように家で過ごす時間を工夫してみてくださいね。

「早寝、ぐっすり眠るためには・・・」

- ・早寝、早起きのリズムを整えよう
- 朝早起きをして、朝日を浴びて体内時計を正確に

- 夜ふかし ~~×~~ 朝寝坊、すっきり目覚めない
- ~~*~~ ~~*~~
- 眠れない ~~×~~ 夜になっても眠くならない

悪循環をブロックしよう！

6年生が考えた、家でできる工夫を紹介します！

- ・テレビやゲームの時間を減らす。
- ・テレビやゲームは時間を決める。
- ・寝る1時間前はテレビやスマホ、ゲームをしない。
- ・宿題を早く終わらせる。
- ・見たいテレビは録画をする。

