

ほけんだより9月

桑島小学校 保健室

夏休みが終わり、約1週間がたちました。「早ね・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを整え、しっかり体を「学校モード」に切りかえましょう。徳島県内でも、新型コロナウイルス感染症が大流行しています。今まで以上に、手洗い・うがい・マスクの着用など基本的な感染予防を心がけましょう。



新型コロナウイルス感染症が流行しています！

こまめに
チェック！

<p>①手を洗ったかな？</p> <p>★遊んだあとやお出かけのあと！</p>	<p>②マスクつけてるかな？</p> <p>★学校やお出かけの時、人と会う時</p>	<p>③換気できてますか？</p> <p>★向かい側の窓をあけて、風を通そう！</p>
---	--	---

さらに・・・

手洗いのあと、何でふいていますか？

くらべてみよう！

✕ 手を洗ってないとき



✕ 手洗い後、服でふく



○ きれいなハンカチでふく



ていねいに手を洗っても、きれいなハンカチでふかないと、また手に菌や汚れがついてしまうことがわかりますね。手洗い後は、きちんときれいなハンカチで手をふきましょう。

しっかりすいみん、とれていきますか？

どうしてねむくなるの？

体に備わっている2つのはたらきのためです！

つかれたとき

つかれた脳と体を休ませ、健康な状態に保とうとするはたらきがあり、ねむくなります。

夜ねるとき

脳に備わっている体内時計は、日中は活動し、夜は休むようセットされているため、ねむくなります。

※しっかりすいみんをとることで、「成長ホルモン」が脳で作られます。

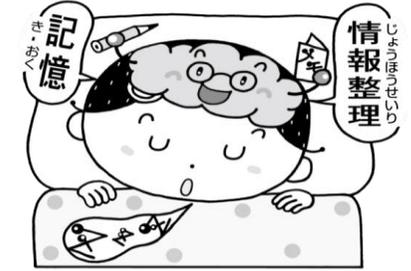


成長ホルモンのはたらき… 脳でつくれ、血液にのって全身へ。

<p>★骨をのばし、筋肉をふやす。</p>	<p>★脳を発達させる。</p>	<p>★傷ついた細胞をなおす。</p>	<p>★脂肪を分解して太るのを防ぐ。</p>
-----------------------	------------------	---------------------	------------------------

しっかりねむって能力アップ！

ねている間に脳はその日の情報を整理し、記憶として固定する作業をします。



いやなことは、ねむって忘れる！

いらぬ情報やいやなことを消し去り忘れやすくするのははたらきがあります。よくねると、気分もスッキリします。



<保護者のみなさま>

新型コロナウイルス感染症が大流行しています。今まで以上に感染予防にご協力いただき、調子の悪い時には、念のためご家庭で様子を見ていただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。

夏休みが終わりました。学校生活に早く体を慣らすため、「早ね・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを取り戻せるよう、ご家庭でもご協力お願いします。