

# ほけんだより

2017・11・27

西和佐小学校・ほけんしつ

11月だと言うのに寒い日が続いていますね。かぜや発熱で学校を休む人が少しふえてきました。

すいみん・えいよう・うんどう・てあらいで、かぜに負けないからだをつくりましょう。

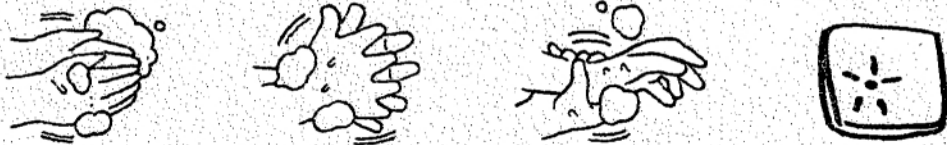


## 予防の基本は手洗い・うがい・マスク

かぜやインフルエンザなどの感染症は、手を通してうつることが多いです。しっかり手あらいをして、病気にかからないようにしましょう。

### ☆手あらい

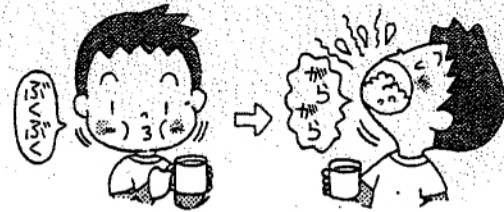
石けんをしっかりとあわだてすみずみまでこする。水をながしながら石けんをあらいながす。



手の平・手の甲・指と指の間・手くびをあらい、きれいなハンカチでふく

### ☆うがい

まずブクブクうがいをし、つぎにガラガラうがいをしてのどの奥までしっかりあらう。



### ☆マスク

鼻からあごまでをおおい、顔との間にすきまがあかないように軽く押します。(鼻だけ、口だけはダメですよ。)



## ねむるといいことがいっぱい！！

ねむることは、【からだのつかれをとる】【脳のつかれをとる】【からだを成長させる】の3つの大きなよいことがあります。

### 【からだのつかれをとる】

朝からずっとからだを動かしているのですから、気が付かないうちにつかれがたまっています。ねむることによって今日一日のつかれがとれ、明日のための力がつき、病気に負けないからだになります。

### 【脳のつかれをとる】

脳は、あなたが起きている間ずっと働き続けています。脳は、からだ全体がしっかりと働けるように命令を出すだけでなく、物事を考えたり、感動したり、やさしい気持ちになったりと、さまざまな心をつくるのも脳の役目です。からだのほかの部分と同じように脳もつかれます。あなたがねむることにより、脳は休むことができ、元気な心、やさしい心を取りもどしてくれるのです。

### 【からだを成長させる】

みなさんが成長するためには、脳の「下垂体」というところから出る「成長ホルモン」が大切です。この成長ホルモンは、ねむっているあいだにたくさん出て、みんなの成長をたすけてくれます。

## ねむりにくために

☆ねる1時間前には、テレビやゲーム機などを見ないようにする。

## 2学期の歯科健康診断から

学校歯科医の仲河先生が、「歯みがきがちょっとできていない児童がみられます」と話されていました。むし歯にならないために、ていねいな歯みがきを心がけましょう。