

# ほけんだより



和歌山市立四箇郷北小学校  
2012・12・1



うがい・手あらいしていますか？ せきエチケット守れていますか？

かぜ・インフルエンザの予防には、うがい・手あらいをこまめにしましょう。

さむいから 厚着でいいの？

暖房や厚着になれてしまうと、体が自分であたたまろうとする力がよわまり、かえってかぜをひきやすくなります。



☆人間の筋肉には、体をうごかすだけでなく

体温をたもつはたらきもあります。

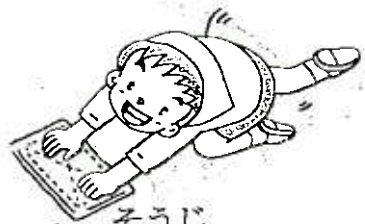


寒いとふるえるのは、熱をはっせいさせているからなんだって！！

むやみに厚着をするより、体をうごかしてポカポカになろう。



うんどう



そうじ



さんぽ

ちゃんと下着をきたら、あったかいよ！！

下着をきると、上着とのあいだにあったかな空気がたまるため、



ポカポカ体があつたかくなります。その保温効果はなんと2℃上着のかさね着をするよりも、1まいの下着でかいてきね。

学校へおおくてくる子が・・・夜おそくまでおきているのかな！？

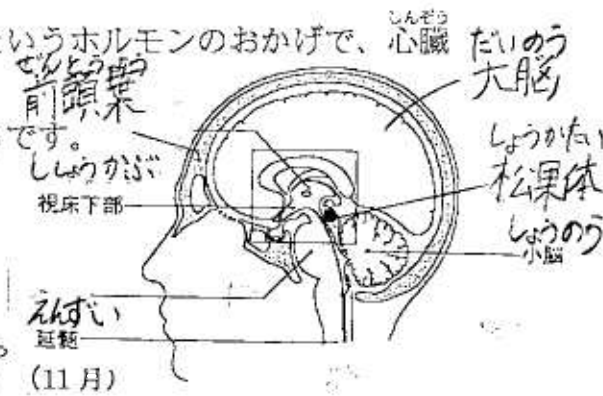
からだのリズムの基本は睡眠から

わたしたちのからだには、体内時計にあわせて睡眠をとらなければならないようにしくまれています。睡眠はからだや精神を休ませるだけでなく、視床下部のやく

わりや睡眠中に松果体からつくられるメラトニンというホルモンのおかげで、心臓や肺呼吸がやすまらずはたらくのをたすけているからです。



歯科健診治療状況 (11月)



学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
1学期健診 う歯治療率(%)	43.5	56.5	46.7	21.1	57.9	35.7	43.7
2学期健診 う歯率(%)	58.1	25.8	38.7	55.8	45.9	34.6	42.0

保護者様へ

・視力手帳・むし歯治療表をもらっているお子さんは、専門医で診察を受けるようにお願いします。

