

ほけんだより 10月

貝塚市立北小学校 保健室
平成28年10月3日 発行



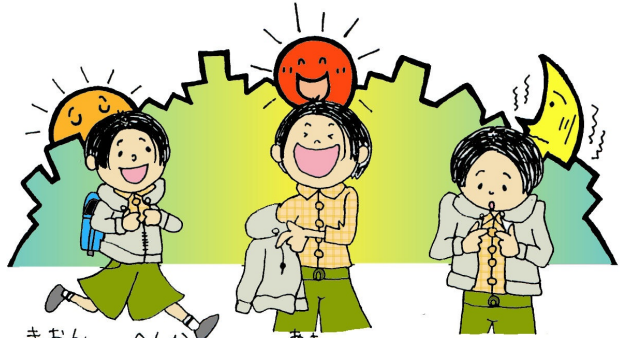
少しずつすすしい風が吹くようになり、秋が近づいてきました。秋になると、過ごしやすい気候になり、集中して、物ごとに取りくめます。勉強、スポーツ、読書など、集中してチャレンジしてみましよう!!



10月のほけんもひょう 目も大切にしよう



こんなことはありませんか?
 ● 見えにくい、物がかすんで見える
 ● 目がつかれる、充血している
 ● 目がみがかかっている
 ! 1つでもあてはまる人... 目から505が出ています。



気温が変化しやすい木だから 服で温度調節をしよう

目のためにできること

- ① 遠くを見て、目をやすめる。
- ② ゲームやスマホの時間を短くする。
- ③ 前がみは短くするか、ピンでとめる。



ぬれタオルで温めたり 冷やしたりする



9月の二計測がおはなしました



すいみん列車 出発進行~

すいみん列車は、トンネル(ノンレム睡眠)と丘(レム睡眠)をくり返しながらか進むよ。トンネルの一番深いところにあるのが「成長ホルモン馬」ここを通ると、成長ホルモンのプレゼントがもらえるよ!!



早めのすいみん列車に乗るといいよ!!

成長ホルモン馬

成長ホルモンのプレゼントがもらえるこの馬。ねている間に何回か通るみたい...。どんな馬??

ねわりはじめて、1時間ですさいよの馬に着くよ	よる10時~2時に、成長ホルモンのプレゼントをGETよ
------------------------	-----------------------------

早い時間(9時)に乗ると おお 大きいプレゼントもGET! はやねがだいじ

☺ 体が大きく成長する
 成長ホルモンは、骨や筋肉、内臓や脳を成長させます。小学生のみなさんには欠かせません。

☺ 元気アップアップ
 体や心のつかれをとって、元気になります。病気をたたく力のパワーアップにもなります。

☺ 学んだことを整理する
 脳はねむっている間に、その日に学んだことを整理しています。

☺ やさしい心になる
 ねむっている間に出る「おやすみホルモン」のおかげで、心はやさしく、元気になります。