

ほけんだより 2月

貝塚市立中央小学校 保健室 2019.2

2月に入り、今年度も残すところあと2か月となりました。6年生の、みなさんは「卒業」に向けて、ほかの学年のみなさんは「進級」に向けて、規則正しい生活を心がけて、1日1日を大切に過ごしましょう。

からだのリズムをつくるのは



リズムの整った音楽を聞いていると、心地よい気持ちになりますね。
私たちの体も、音楽と同じです。基本となるリズムをしっかり整えて、毎日元気に過ごしましょう!!



●脳や体を休める

一日中、勉強したり、遊んだりして疲れた体や脳を休めるためには、夜、ぐっすり眠ることが大切です。

●病気と戦う力を強くする

眠っている間に、体の成長や動きに必要なホルモンがたくさん出たり、病気と戦う力を強くします。

♪♪ぐっすり眠るために♪♪

- ★毎日だいたい同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きること。
- ★寝る前は、テレビやパソコンを見ないこと。

●脳や体のエネルギーのもと

ガソリンや電気などの燃料がなければ自動車を走らせることができないように、食事をとらないと、脳や体は力を発揮できません。

●朝ごはんは「スイッチ」

朝ごはんを食べると、脳の体内時計のスイッチが入り、体温が上がって、脳や体がスムーズに動き始めます。

♪♪バランスのよい食事のために♪♪

- ★1日3回の食事をきちんととること。
- ★いろいろなものを食べること。

●朝ごはんが刺激に

朝ごはんを食べると、おなか刺激されて動きだし、便が出やすくなります。

●朝ごはんの後はトイレに

トイレに行きたい感じがなくても、朝ごはんの後はトイレに行きましょう。毎日くり返していると、自然にリズムができてきます。

♪♪「いいウンチ」って?♪♪

- ★楽に、スッキリ出せること。
- ★少なくとも1週間に2~3回は出ること。

グッド ライフ リビング 『中央小 Good life living』

2月18日(月)~3月1日(金)

せいかつ 生活アツツ週間

3学期の生活アツツ週間が始まります。今回も2週間あります。生活アツツアンケートもありますので、毎日の生活を振り返って、できていないところは、どうすればできるようになるのか考えて、自分の生活習慣をより良いものにしてほしいと思います。

今回は手洗い・うがいについても記入してもらいます。1日にどんな時に、手洗いうがいをするか、1日に何回しているかなどを振り返ってみてください。

生活アツツ週間中に3学期のせいかつオリンピックも開催します。今のクラスでは最後のせいかつオリンピックになります。どうすればハンカチとティッシュを忘れずに持ってくるができるのか、クラスのみんなで考えて、全員がハンカチとティッシュを持ってくる習慣を身につけてほしいと思います。頑張ってください!!

手あらいとセットで!うがい

◎ブクブクうがい

口をとじたまま、少し強めに口の中をゆすぎます。口の中に残っている食べもののカスなどをとりのぞきます。

◎ガラガラうがい

上を向き、なるべくのどの奥までとどくようにして口をあけ、「ガラガラ」と音を出すような感じで15秒くらい続けます。

◎うがいをすると、こんないいことが!

・しげきによって血のめぐりがよくなる

・のどのねんまくが弱まるのを防ぐ

・ホコリなどを洗い流す

・口の中にはい菌がつきにくくなる

・のどの痛み、せきをおさえる

・口の中をきれいにしておいを防ぐ