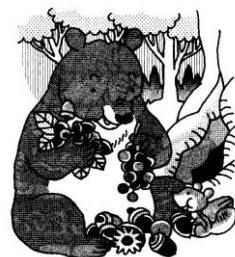


津市立南が丘小学校
保健室

平成 28 年 11 月 1 日



11月7日は立冬。季節は秋から冬へと進んでいます。
朝晩、冷え込むようになり、発熱、かぜなどでお休み
する人や、咳や胃腸かぜの症状のある人が増えてきました。
インフルエンザも出ています。衣服の調節や、温かい食
べ物で体調を管理して、本格的な冬にそなえましょう。

かぜ予防で大切なのは？



手洗いうがい



休み時間の換気



十分な睡眠



栄養バランスの
とれた食事

～おうちのかたへ～

9月の身体測定と10月の視力検査の結果をお知らせします。お子様の体重の変化や、視力低下の有無などをご確認ください。
また、4月にくらべて視力が低下してい

🦷 口の中、元気ですか？

歯科検診から、約半年がたちました。
今のあなたの口の中のようすは？

- ☐ おし歯の治りようは  終わりましたか？
- ☐ 新しくおし歯になった歯  はありますか？
- ☐ 痛むところやぐあいの悪い  ところはありませんか？
- ☐ 毎日、ていねいに歯を  みがいていますか？
もしも、ぐあいの悪いところがあつたら、早めに歯医者さんにみてもらいましょう。

11月8日  歯の日

たり、まだ受診報告書が出ていない人には、眼科受診のおすすめ（別紙配布）をさせていただきました。

● 11月の保健行事 ●

- 2日（水）学校保健委員会
- 8日 いい歯の日
- 9日 換気の日（いいくうき）
- 10日 トイレの日（いいトイレ）
- 12日 皮膚の日（いいひふ）

人間は、寝ている間に脳を休ませたり、成長のためのホルモンを分泌したりして健康を保っています。睡眠不足が続くと、こうした体のリズムが乱れて、心や体にさまざまな悪影響が現れるようになります。

集中できない・やる気が出ない



脳の疲れが取れないため、やる気が出ず、集中力が低下します。

頭痛や腹痛などの体調不良



ホルモンや体温などのリズムが乱れ、体調不良が起こりやすくなります。

朝起きられず、夜寝つけない



生体時計がずれて時差ボケのような状態となり、ますます寝つけなくなります。

イライラしやすい



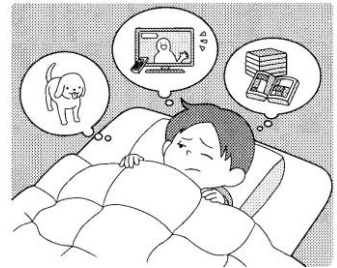
感情をコントロールする力が弱まり、イライラしやすくなります。

✿ 1日24時間でできることは限られています ✿

宿題、遊び、塾、ゲーム、見たいテレビ、スマホなど、毎日やることがたくさんあることでしょう。しかし、1日が24時間しかないことも、夜に眠る私たちの体のリズムも変えることはできません。

リズムを無視して夜更かしばかりしていると、やがて心身の調子がくずれて、やりたいことをやることもできなくなってしまいます。

それが本当に、今日やらなければいけないことなのかを自分で考え、選ぶ力を身につけましょう。



※成長ホルモンが分泌されるのは、夜10時から2時ごろです。それまでに眠りにつくことが大事です。