

ほけんだより 1月

令和 7年 1月 8日
練馬区立大泉学園緑小学校
保健室

あたら とし はじ
新しい年が始まりました。
ことし けんこう たの まいにち
今年も、健康で楽しい毎日が送れるよう願っています。
はや ね はや お せいかつ ととの
まずは、早寝早起きの生活リズムを整えてほしいと思います。
ことし どうぞよろしくおねがいいたします。



1月の保健行事

15日 (水)	5・6年生	・身長、体重を計ります。
16日 (木)	1・2年生 5-2	・体育着を忘れずに持たせてください。 ・髪を結ぶ場合は、下の方でお願いします。
17日 (金)	3・4年生	

*計測後、身長、体重を記入した用紙をほけんファイルに挟んでお渡しします。今回はほけんファイルの回収はありません。

感染症について

12月には2クラスが感染性胃腸炎とインフルエンザにより学級閉鎖となりました。インフルエンザ、水痘（水ぼうそう）、感染性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、伝染性紅班（りんご病）など様々な感染症の報告がありました。特に12月後半からは、インフルエンザが増えてきました。

インフルエンザにかからないために・・・

- 日頃から休養を十分に取り、バランスの良い食事を心がけてください。
 - 石けんでの手洗いは、手や指に付いたウイルスを洗い流すのに有効です。
- *せきやくしゃみがでている間は、周りの人にうつさないようにマスクやハンカチで口や鼻をおおうなど「せきエチケット」を心がけてください。

健康かるた

保健委員会が作成しました。一部をご紹介します。

すいみんで 生活リズム 整える
朝ごはん 私の一日 作ってる
無理せずに つらい時は 休みましょう
ねることは 明日の元気の みなもとだ
ふゆのじき 手洗いうがい かぜ予防



3年生歯みがき教室

12月に歯科校医の脇田先生にお越しいただき歯みがき教室を行いました。むし歯について、歯みがきのポイント、歯ブラシの使い方、おやつを食べるときのポイントなどを学習しました。

子どもたちからでたたくさんの質問にも答えていただきました。内容を一部ご紹介します。

むし歯になりにくい
おやつを食べるときのポイント

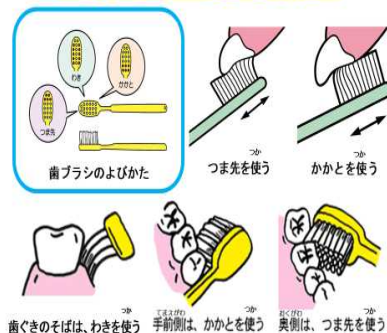
- ・時間と量をきめて食べる
- ・おやつのえらび方を考える
- ・のみものとの組み合わせを考える



歯みがきのポイント

- ①歯ブラシの持ちかたはエンピツ持ち 
- ②歯ブラシは歯ぐきのそばにあてる 
- ③歯ブラシは横にこまかく動かす 
- ④音はシャカシャカ

歯ブラシの当てかた



睡眠のすごいはたらき



はたらき① 骨や筋肉を育てる

寝ている時に、成長ホルモンがたくさん出ています。成長ホルモンは、骨や筋肉などを成長させるだけでなく、代謝を高めて脂肪細胞を燃えやすくしたり、細胞の修復や再生を促したりする作用があります。睡眠がとれないと傷が治りにくくなったり、肌が荒れたりかぜが治りにくくなったりします。

はたらき② 脳と心をメンテナンスする

セロトニン・ドーパミン・アドレナリンという神経伝達物質があります。この3つの物質は、集中力を高めたり、心をリラックスさせストレスを解消し、精神(こころ)を安定させてくれたりします。起きている時にはたくさん消費されていくので、午後になるにつれ脳が疲れ、集中力がわるくなります。睡眠はこれらの物質の働きを回復してくれます。脳は体より10倍のエネルギーを使っていて、脳の睡眠は体の5倍必要と言われています。

はたらき③ 記憶の定着・学習の効率がよくなる

寝ている時間に学習したことを整理し、しっかり定着させ長期記憶にします。特に、浅い眠りであるレム睡眠の時に、脳では多くの情報の整理が行われています。