



# ほけんだより 秋休み号

中央小 保健室 令和4年. 10月



年 組 なまえ



がっき せいかつ  
～1学期の生活をふいかえってみよう～

あたう せいかつようしき み  
新しい生活様式が身についていますか

○とてもできた △まあまあ ×できなかった



1	まいあさ いえ たいおん はか 毎朝、家で体温を測っていますか	○△×
2	とも はなし お友だちと話をするとき、マスクをつけていますか(あごマスク・鼻マスクをしていませんか)	○△×
3	て め はな くち 手で、目と鼻と口をさわっていませんか(さわらないようにしましょう)	○△×
4	マスクをするとき、鼻と口をおおっていますか すきまがないように、つけていますか 	○△×
5	まいにち 毎日ハンカチ、ティッシュをもってきましたか 	○△×
6	たいいく あと しょくじ まえ 体育の後、食事の前やそうじの後などせっけんで手をあらいましたか 	○△×
7	て 手あらいは30秒かけて、ていねいにあらっていますか 	○△×
8	うがいは、5秒くらいかけてしっかりやっていますか 	○△×
9	あさ よる しょくご かい 朝と夜の食後、1日2回ていねいに、すみずみまで歯をみがいていますか 	○△×
10	みつ 3密をさけて生活できましたか みっぺい みっしゅう みっせつ 密閉・密集・密接	○△×
11	げんき きも 元気な気持ちで過ごすことができましたか 	○△×

コロナ禍での生活は、3年目に突入しました。新しい生活習慣は身についたでしょうか。

2学期も、早ね・早おき・朝ごはんを心がけ、元気な1日が過ごせるようにしましょう。

《おうちのかたへ》

よりよい生活習慣が身につきますよう、ご家庭でのご協力をよろしく願っています。



人間のからだはつながっています。生活リズムがくずれ、からだは「だるく」なってくると、おとなでもささいなことでイライラしたり、ボーッとしてやる気が出なくなったりします。

子どもなら、なおさらです。



よ  
うらも読んでね



あきやす 秋休み、しっかりねむって体も心も、メンテナンスしよう

# からだ ストレスにまけない体をつくるすいみん

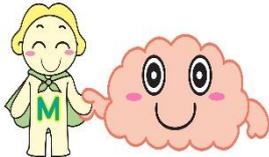
日本は、世界的にもすいみん不足の国といわれています。いそがしい時はすいみんを十分に取れなかったり、好きなことに熱中してすいみん時間がけずられたりすることもあるかもしれません。

体と心がつかれているときこそ、すいみんは大切です、しっかりとねむることで体と脳が休み、心の回復にもつながります。

すいみんの5大効果・・・ねている間 体の中では、脳や内臓、自律神経系などのメンテナンスがおこなわれています。

## 疲労回復

ねている間にでる成長ホルモンは、骨や筋肉の成長をたすけます。



## 記憶の整理

大切な情報が記憶としてほそんされます。いやな気持ちやできごとはいらぬものとして整理する働きもあります。

## 自律神経の調整

ねぶそくと、かんがえる力が低下し、不安や気分が落ちこんだりしやすくなります。



## ひまんの予防

食欲がでるグレリンというホルモンをおさえて、食欲をおさえるレプチンが分泌されます。



このほかにも、すいみんホルモンの「メラトニン」がもつ抗酸化作用で肌の老化をふせぐ美肌効果もあります。

## すいみんが不足すると、ストレスに弱くなるってホント?!

すいみん不足



コルチゾールホルモンがたくさん出すぎる

ストレスとうまくつきあっていく力(耐性)がへってしまう

脳(海馬)がちぢむ

集中力が低下して

イライラ・・・

