

ほけんだより

令和4年(2022)11月17日
豊中市立新田南小学校 (NO.8)

11月～寒さとうまくつきあおう～
気温が低くなると、調子が悪い人が増えます。気温の変化が強くなるためには、体を動かしたり、温かいものを食べたりして体の中から温めることが大切です。また、下着を着る、足首やお腹や首を冷やさないなど、服で対策をしましょう。



カゼにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくり

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



睡眠の力



小学生では、9時間から10時間の睡眠をとりましょう。
睡眠について

わかっていることは

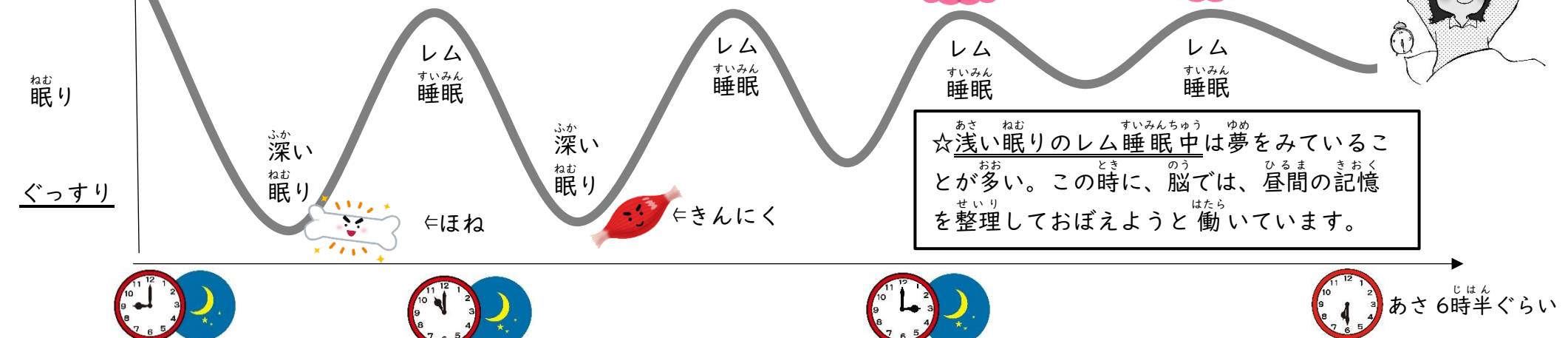
- ① 体を成長させたり、体の調子をととのえてくれる。
- ② おぼえたり、問題をといたりしてくれる。(脳が働く)
- ③ 体の中にはいつか来た細菌やウイルスに対してつよくなる。
- ④ 幸せなきもちになる。

などなど、大事なことがたくさんわかっています。

た ちから 食べものの力

- ・楽しみや元気をもらえます。
- ・からだを大きくしてくれます。
- ・体調をととのえてくれます。(好き嫌いせず、野菜などバランスよく食べるとより元気になるよ)

おきている



夜9時(低学年)、10時(高学年)までにねる

★深い眠りの中では、体の成長、骨や筋肉の手入れ、免疫(細菌やウイルスにまけない)力が強まったりしています。

眠りのしくみ

★深い眠りと☆浅い眠りがくりかえされます。深い眠りをノンレム睡眠といい、浅い眠りをレム睡眠といいます。両方ともが大切です。朝になるにつれて、深い眠りの時間が短く、浅い眠りの時間が長くなっていきます。寝るじこくと起きるじこくを毎日だいたい同じにしておくこのリズムがうまくついて、元気に起きやすくなります。

この冬、^{ふゆ}新型^{しんがた}コロナウイルスだけでなく^{いんふるえんざ}インフルエンザの^{りゅうこう}流行も^{よそう}予想されています。
^{かんせんかくだい}感染拡大^{ふせ}を防ぐために

～わすれないでね～



- ①朝^{あさ}のけんこうかんさつ（けんおん）
- ②マスク（ランドセルの^{よび}予備がなくなっていたら^{すうまいい}数枚入れておこう）
- ③おちゃ（^{ふゆ}冬も^{すいぶん}水分をとること^{だいじ}大事だよ）
- ④ハンカチ（^{もって}持ってきている？ 手をあらったらふきましょう）

そして、^{きょうしつ}教室の^{かんき}換気

