

ほけんだより



平成30年8月28日
さいたま市立馬宮西小学校
保健室
第6号



夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん、夏休みの間は、健康に楽しく過ごせましたか？今年の夏は、とても暑かったので、夏バテの人もあるかもしれません。学校が始まるこの時期は、心も体も疲れやすくなっています。無理することなく、ゆっくりと、体を学校生活のリズムに合わせていきましょう。



8・9月の保健行事予定

予定	日にち	学年	注意事項
発育測定 (身長・体重)	8月30日 (木)	1年・4年・5年・6年	体育着を忘れずに持ってきてきましょう。 頭の上や後ろで髪の毛を結ばないように、注意しましょう。
	8月31日 (金)	2年・3年・なかよし	
歯科健診	9月27日 (木)	全学年	朝、しっかりと歯みがきをしておきましょう。
8020歯の健康教室 学級単位指導	9月6日 (木)	4年・5年・6年	歯科医の先生、歯科衛生士の先生による、歯と口の健康についての授業です。

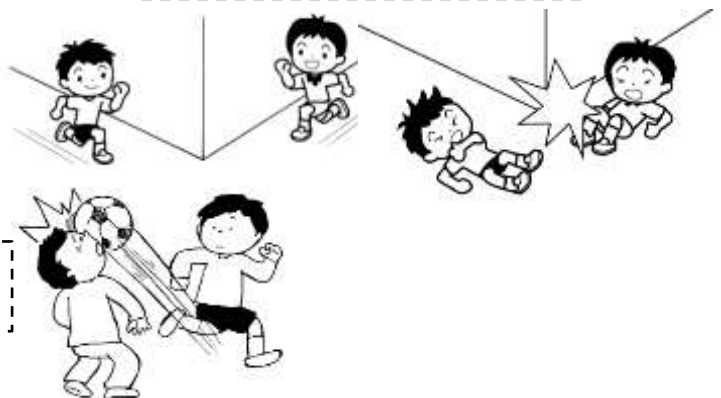
9月の保健目標 「けがをしないようにしよう」

周りの人のことを考えた行動をしたり、危険を予測して気を付けて行動したりすることで、けがを防ぐことができます。自分の生活を見直してみましよう。

かさの危険な使い方



ろうかの歩き方



危険な遊び方

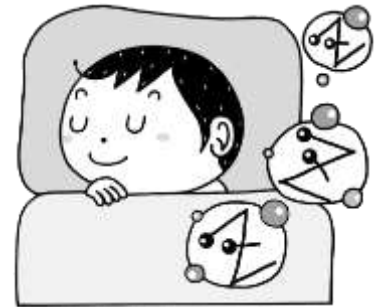
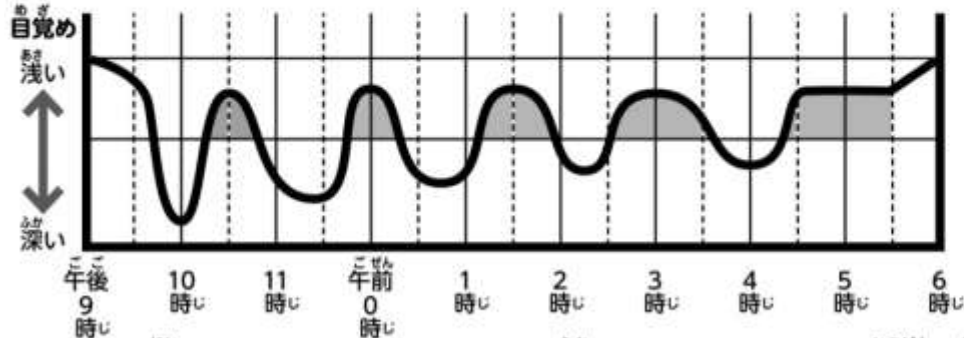


* すいみんの ふしぎ *

●ねむっているとき… レムすいみんとノンレムすいみんをくり返しています。

★レムすいみん(浅いねむり)…体だけ休んでいる

★ノンレムすいみん(深いねむり)…脳も体も休んでいる



*ねむりに入ってすぐのノンレムすいみん(深いねむり)のときに、一番、成長ホルモンが出ます。

●成長ホルモンのはたらき… 脳でつくれ、血液にのって全身へ。

★骨をのばし、
筋肉をふやす。

★脳を発達させる。

★傷ついた
細胞をなおす。

★脂肪を分解して
太るのを防ぐ。

●しっかりねむって能力アップ!

ねている間に脳はその日の情報を整理し、記憶として固定する作業をします。



●いやなことは、ねむって忘れる!

いらぬ情報やいやなことを消し去り忘れやすくするのはたつきがあります。よくねると、気分もスッキリします。



治療は済みましたか?



1学期の健康診断で、病気の疑いがある人には、結果のお知らせを配付しました。夏休み中に治療が済んだ人は、お知らせの用紙を、保健室に提出をお願いします。

まだ、病院へ行っていない人は、早めに治療が完了するよう、お願いいたします。