

ほけんだより

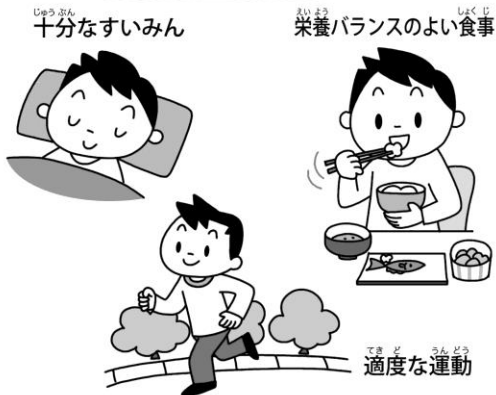
11月号
令和5年11月13日 発行
豊小学校 ほけんしつ

空気が乾燥しているせいか、風邪をひいてしまう人が増えています。インフルエンザなどの感染症も油断できません。体調に気をつけて過ごしましょう。

かぜのウイルスを打ち勝つために！

からだの外側からのガード

からだの内側からのガード



せきエチケットをこころがけましょう！

大事です！ せきエチケット



- せきやくしゃみをするときはまわりの人から顔をそむけ、ハンカチや手や腕で口をおおう。
- 手でせきやくしゃみをおおったときは手をよくあらう。
- マスクをする。

6年生 がん教育で「がん」について学びました

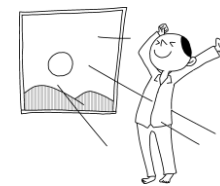


生涯のうちに国民の2人に1人はがんになる時代と言われており、数年前から小学生からのがん教育の重要性が言われています。6年生を対象に「スマイルえがお」の清水さんをお招きし、「がん」について学びました。清水さん自身が、がんの経験者です。がんについての基礎知識や予防法だけでなく、身近な人ががんなどの病気になったときにどう接したらよいかなどについてもお話ししてくれました。



すいみん足りていますか？

すいみん不足になると...



体と心が作られる成長期の小学生は、できるだけいつも同じ時刻に起きて同じ時刻に眠ることが、生活リズムをくずさないために大切です。

よくねむるといいことがいっぱいあるよ！



しっかりとすいみんをとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜にねむ気が起こり、早くねむることができるようになります。また、朝・昼・晩にしっかりと食事をとり、運動をすることで、さらにぐつぐつとねむることができます。すいみん(休養)・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。

どのくらい眠るといいのでしょうか？参考文献:「みんなく」ハンドブック

小学生に必要な睡眠時間は
9~10時間です。

夜9時(高学年で遅くても夜10時)には眠るようにしましょう。

Q 休日にたくさんねてもいいの？

⇒休日の朝に、いつもより1時間以上遅くまで眠る人は、日ごろの睡眠時間が足りていません。平日の眠る時刻をこれまでより早くしましょう。

睡眠・生活習慣についてくわしく知りたい人

早寝早起き朝ごはん全国協議会のホームページのダウンロードに「早寝早起き朝ごはんガイド」があるので見てみてください。