

冬休み ぼけん

H 2 5 冬休み
日光市立
日光小学校
保健室

★ 十分睡眠をとりまよう ★

睡眠中に出る成長ホルモンは、筋肉や骨を成長させます。食事や運動ももちろん大事ですが、このホルモンこそがからだを育てるのです。これは「熟睡中」にたくさん出ます。

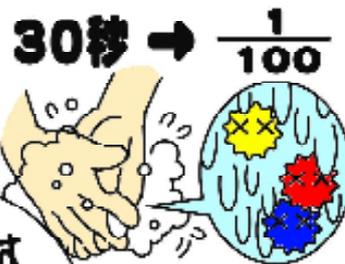
大人の睡眠
時間にあわ
ず、十分な睡
眠で、子ども
を育ててあげ
てください。



✦ 手あらいを習慣に! ✦

ある実験では、手あらいを30秒することで、手についた菌が100分の1に減ったそうです。

逆にいえば、手洗いをしていない手には、した手の100倍、菌がいるということになります。



水が冷たい季節になりましたが、かぜ予防のために、手洗いを習慣にさせましょう。

冬休みは生活習慣を見直すチャンスです!

しっかり朝ごはん

脳のエネルギー源になるのは、ブドウ糖という成分です。

このブドウ糖、からだの中に、あまり蓄えられません。だから、朝ごはんを食べないと、エネルギー不足のため、集中力や記憶力が高まりません。

しっかり朝ごはんを食べ、エネルギー満タンで、子どもを送り出してください!



健康な生活のために



例えば「ゲームやテレビの時間をきめる」「【おはよう】【おやすみ】

【いただきます】などのあいさつをする」「食事のときはテレビを消す」など、正しい生活習慣のための決まりごとを作りましょう!

きちんと守って、家族が健やかに暮らせるといいですね。

冬休みを利用して病気の治療を!

一学期に定期健康診断の結果をお知らせしました。まだ治療のすんでいない御家庭には再度、治療勧告書を出しましたので、冬休みの間に病気の治療をお願いします。

また、治療が済んだのに治療勧告書が出てしまった方は、連絡帳や治療勧告書に「治療がすみました」と書いて学校まで提出くださるようお願いいたします。