

ほけんだより11月

R2. 10. 30
深谷市立大寄小学校



朝ごはん

バランスのとれた朝食をとることも大切

さわやかな秋を感じられる季節になりましたね。朝と昼の寒暖差がありますので、上手に脱ぎ着をして対応していきましょう。引き続き、新型コロナ感染予防やかぜ・インフルエンザ予防のために、手洗いうがいをお心がけてください。病気に負けない体作りをすることも大切です。夜更かしは体調を崩す原因になります。早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちをお心がけ、病気に対する抵抗力を高めていきましょう。

11月4日～10日は
カピカウィー



11月8日は“いい歯の日”です。大寄小では、その日の近く一週間は**ピカピカウィーク**と呼んでいます。子どもたちが自分の歯にもっと関心を持ち、歯を大切にすることを養うことを目的にしています。コロナ禍の中なので、制限はありますが、できることを行っています。



家庭での取り組みにご協力
よろしくお願いします。



「あいうべ体操」をお家
でもやりましょう

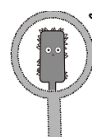


- ・家族歯みがきカレンダー
- ・家族歯みがきテスト（みがき残しを確認してください。）
＊ご家族も一緒に行っていただきます。（カラーテスター使用）1年
- ・お家で歯みがきテスト（カラーテスター使用）2年～6年

<身体測定予定>

11/10（火）1～3年
11/11（水）4～6年・けやき

衛生検査・
ハブラシチェック
も行います



手・足のつめ
やハブラシ点検
を1週間に1回
はしましょう。
ハブラシは毛先
が開いてきたら
新しくしましょ
う。

睡眠を充分にとっている子は成績がいい？

睡眠ってどうして大切？



脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。



記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。



体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

★良質な睡眠のためには…

- ☞ 早起きして朝日を浴びる
- ☞ 3食しっかり食べる
- ☞ 体を動かして遊ぶ
- ☞ スマホを置いて早く寝る



8月の生活習慣振り返りシートの結果、11～12時と寝る時間が遅い子もいました。

きちんと睡眠をとっている子は寝不足の子と比較し、成績が良いという結果が脳科学者の研究から出ています。寝ている間に記憶の定着がされることや、しっかり寝ることで集中力が増すことや、やる気のでるホルモン等、分泌が促されることが要因となっているといわれています。

ちょっと工夫し、早寝の生活リズムにチェンジしていきましょう。きっと、頭や体にいいことばかりだと思います。

夜、寝る前にテレビ・ゲーム・パソコン等の光を浴びると寝付けなくなったり、深い質の良い眠りが得られなくなったりします。早めにスイッチを切り、眠りの準備をするようにしましょう。

新型コロナウイルス集団感染予防のための 児童の出席停止について（確認）

下記の場合は、登校を控え、学校までご連絡ください。

- 1) 児童又は同居のご家族が「PCR検査」受ける場合
- 2) 児童又は同居のご家族が「濃厚接触者」に指定された場合
- 3) 児童又は同居のご家族が「感染が確認」された場合
- 4) 児童自身に「発熱などの風邪症状」がみられる場合

※今後の新型コロナウイルスの感染状況により、同居のご家族に「発熱などの風邪症状」がみられた場合、児童が元気であっても登校を見合わせていただく場合もあります。