

ほけんだより10月

桜谷小
保健室
H28.10

すいみんをたっぷりとりよう

先週は雨がふったりやんだり、むし暑かったりしてすっきりしない一週間でした。体調をくずして高いねつが出たり、おなかがいたくなったり、かぜをひいたりした人がいました。運動会も終わってあっという間に9月が過ぎて10月。社会見学やいもほり、修学旅行、森のレストランの行事がやってきます。体を動かすことがまだまだ続く10月ですが、すずしくなったり暑くなったりするようです。毎日元気よくすごせるために、下のような工夫をして、すいみんをたっぷりとりましょう。

9月の健康週間（けんこうしゅうかん）で、おそくまで起きてすいみん不足だった人が18人もいました。「それは、ぼくや～」と自分で気づいていると思います。帰ってからの生活のしかたを見なおしましょう。

1. ねる前に食べない

- ・・・おなかがいっぱいだと、なかなかねむれません。朝のごはんがおいしく食べられません。

2. ゲームは、おそくまでやらない

- ・・・ねる前までゲームをしていたりテレビを見ていたりすると、脳（のう）がこうふんして目ガレンとさえてねつけません。

3. だらだらしないで宿題や明日の用意は早くすませる

- ・・・帰ったら何をしますか？ わすれものをよくする人がいますが、わすれものをしない方法はないかな？ 1年生～3年生までは（ ）時、4年生～6年生は（ ）時までにはふとんに入ろう。

4. 暗くする

- ・・・へやのあかりを暗くするといいです。そうすると体内どけいが「もうねる時間だよ～」と感じとって、すいみんモードに入ってくれます。

5. ねる直前におふろに入らない

- ・・・ねる前のおふろはぬるめの温度がいいです。



はいしゃさんに行ってるよ！ <おうちの方へ>



歯と口の健康診断結果から治療が必要な人には受診のおすすめを出していました。夏休み中のはみがきも根気よく、おうちの方が声をかけていただいたり、歯医者さんに行ってくださいたり子どもたちは支えられていました。

60人の内、現在40人が「歯医者さんに行きました！」と報告を受けています。また「ほっぺがはれて、歯がいたいと言うので行きます！」という人もありました。また「今、治療中です」「これから予約をします」と、むし

し歯をなおすことに努めていただいているところです。むし歯は生活習慣から起こる病気です。子どものころから健康によい生活習慣を身につけることが大切ですのでよろしくをお願いします。



シャカシャカ、シュッシュ
シャカシュッシュ～
・・・おぼえてくれたかな？

このはをみがいているで～

今年のリクエスト給食は？

健康給食委員会では、6人がそれぞれに食べたいメニューを作ってみました。主食、主菜、副菜とデザート栄養のバランスを考えて5つのメニューを作り、全校に紹介してアンケートを取りました。

主食には、きなこあげパン、ナン、とんこつラーメン、食パン、ビビンバ。デザートでは、のむヨーグルト、みかんゼリー、ヨーグルトなどでした。

いちばん人気があったメニューは・・・「きなこあげパン・ゆでキャベツ、コーンスープ、えき体コーヒー」でした。

栄養教諭の奥野先生に栄養バランスをみていただいてから11月に登場しますので楽しみにしてください。

