

げんきッズ



明けましておめでとうございます。冬休みは、お子様、ご家族ともに元気にお過ごしでしたか？いよいよ3学期です。子どもたちには、新学年への0学期ともなる今学期を病気やケガに気をつけながら、健康に過ごしてほしいと思います。

★ 3学期の身体測定を行います

今月の10日(水)～17日(水)にかけて、身体測定と保健指導を行います。身体測定の結果は、各ご家庭に配付しますので、ご覧ください。また、保健指導の内容は、「感染症予防」についてです。手洗いチェッカーを使っての指導も予定しています。ご家庭で、話題の1つにしていいただければと思います。

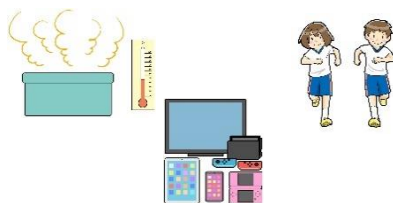


★ 質のよい睡眠をとるために

睡眠は、身体を病気から守ってくれる抵抗力を高めるためにも、十分にとる必要があります。しかし、今の時期は冬休み明けで生活リズムが乱れがちです。生活リズムが乱れると、睡眠時間が短かったり、浅い睡眠になりがちです。下記のような生活習慣を取り入れると質のよい睡眠になりやすいそうです。お子様と一緒にお読みください。



- ① ねる2～3時間前じかんまえにぬるめのお風呂ふろ (38℃～40℃にゆったりつかる)
- ② ねる2時間前じかんまえからスマホやタブレットつかを使わない
(ブルーライトによる脳のうへの刺激しげきを防ぎます)
- ③ 昼間ひるま、少し汗あせをかくような適度な運動てきど うんどうをしておく
(身体からだがほどよく疲労ひろうし、深い睡眠すいみんがとれます)



★ これからの時期・・・鼻水はなぜ出るのでしょうか

寒さがピークを迎えるこの時期、鼻水が出ている子を見かけます。しかし、なぜ、鼻水が出るのでしょうか？鼻水には、「外から入ってきたものに対して身体を守る」という役割があります。菌やウイルスを鼻から外に追い出すためにそのような仕組みがあるそうです。

鼻水が出た場合には、吸い込まずに、しっかりティッシュでかむようにしましょう。

(鼻水はなみずが出る仕組みで)

- ① 鼻はなの中なかに外そとからごみやウイルスが入ってくる
- ↓
- ② 神経しんけいを通して、①の情報じょうほうが脳のうの脳かんのうに伝わる
- ↓
- ③ 脳かんのうから指令しれいが出て、鼻はなにある「鼻せんび」から鼻水はなみずが出る

