

ほけんだより 11月

11月8日は「いい歯の日」でした。体重測定前に歯ブラシの使い方を確認しました。自分の磨き方を思い出しながら一生懸命、考えてくれました。歯を磨くたびに気を付けながら、自分の歯を大切にしていきましょう。

おうちの人と一緒に読みましょう。

だんだんと気温が下がって、寒くなってきました。みまきっ子全員が元気に楽しく2学期を終えることができるように、体を冷やさないようにしたり、感染症の対策をしっかりと行ったり、太陽の光をしっかりと浴びて過ごしていきましょう。

湯船につかって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

湯船につかるメリット

疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちになります。

睡眠の質が良くなる

深部体温という体の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



★ 休み時間は外に出て遊ぼう ★

太陽の光を浴びると「セロトニン」という幸せホルモンが分泌されます。また太陽光に含まれる紫外線は、視力や目の健康に関連して十分な日光を浴びることで、視力の発達や目の疲れを防ぐはたらきがあります。

