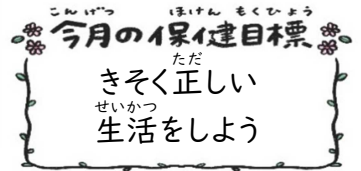


# ほけんだより 8月



2024.08.27 No.16 大楽毛小学校保健室

## 夏のつかれのこっていない？

夏休みも終わり、こころもからだもたっぷり充電できたでしょうか。たくさん遊んだつかれが残って、からだがかたくなって、やる気が出ない...なんて人はいませんか？  
早ね・早おき・朝ごはんなどで生活のリズムときっちり整えて、からだを学校モードにきりかえていきましょう。

## 睡眠でいろいろアップ!

8月27日～9月10日は秋の睡眠健康習慣です。つかれている時こそ、良いすいみんをとることが大切です。ぐっすりねむって元気をとりもどそう!

### 《こんなにいいことがあるよ!》

#### 脳がパワーアップ!

はたらいている脳を休ませます。

#### 学んだことを記憶にアップ!

日中に頭や体で学んだことを記憶に変えます。

#### 成長させ、体力もアップ!

ほねや筋肉を成長させ、細胞をなおします。

#### 免疫力アップ!

病気やウイルスとたたかう力をつけます。

### 《良いすいみんのポイントは...》

#### 〇8～10時間ねること!

10代のみなさんが健康にすごすには、毎日8～10時間のすいみんが必要といわれています。しっかり寝られるよう生活を見直そう!

#### 〇ねる前のスマホやゲームはやめよう

ねる直前まで目に強い光を浴びていると、ねていても脳が休まらず、良い睡眠がとれません。

#### 〇お風呂でぐっすり!

すこしぬるめのお湯にゆっくりつかって体を温めると、ねつきが良くなります。

## 保護者の皆さまへ

## フッ化物洗口が始まります

9月から朝の時間に集団フッ化物洗口が始まります。

参加を希望のご家庭は、始まる前にブクブクうがいの練習をお願いします。フッ化物洗口は、少ない量(7ml)のブクブクうがいを1分間し続けられなければなりません。ミラノールという薬品を使用してうがいをしますので、飲み込まずにブクブクできるようにする必要があります。安全のため、ご協力をお願いいたします。

また、参加の同意書を1学期に集めていましたが、もう1度参加の有無を確認したい、参加で同意書を出したけどやっぱり不参加にしたい...などありましたら、担任または保健室へご連絡ください。

### 《今年度の実施予定日》

全11回(9/27、10/11・18、11/8・15・29、12/13、1/24・31、2/7、3/14)

※フッ化物洗口だけでは完全にむし歯を防ぐことはできません。歯みがきもあわせて行うことで効果があります。日ごろからしっかり歯みがきをすることが大切です!

