

ほけんだより 11月号

薩摩川内市立西山小学校保健室 平成24年11月6日

★季節の変わり目★

11月になりましたが、寒い日が増えてきましたね。すずしい秋から、寒い冬に季節が変わる時期なのかもしれません。

このような時を季節の変わり目といいますが、この時期は日によって暑かったり寒かったりと温度の差があるので、体調が悪くなりやすいです。

夜寝るときに体を冷やさないようにしたり、手洗い・うがいや早寝早起きに気をつけたりして、体調をくずさないようにしましょう！

かぜ・インフルエンザがはやりはじめる時期です こんな数字に注目してみよう！

200 くしゃみやせきをするのは、鼻や口から入ってきた異物を外に出すためです。そのスピードは、時速200kmにもなるといいます。くしゃみやせきをする時、たくさんの菌が周りに飛び散ります。必ず口や鼻をハンカチ・ティッシュ・服のそでで押さえましょう。

42 人の体温は、ふだん36～37℃くらいに保たれています。かぜをひいたり、病気にかかったりすると体温は高くなります。人の体温の限界は42℃くらい。それ以上高くなると生きていくことができなくなります。

30 食事をとることは、生きていくために必要なこと。健康なからだをつくるためには、質のよい食事をとる必要があります。バランスのよい食事の目安は、1日に30種類以上の食品をとることです。



「正しい生活習慣」ってなんだろう？

健康な体をつくるためにとっても大切なこと、それは「正しい生活習慣」を身につけることです。正しい生活習慣とは、**早寝・早起き**、**朝昼夜のごはん**をしっかりと食べる、**歯みがき**をしっかりとる、毎日**うんちを出す**（排便）、**体をきれいに**するなど、生活する中でできなくてはいけないことをいいます。みなさん、できていますか？
どのような生活習慣が良いのか知って、できるようになりましょう！

★すいみん★

★バッチリすいみんで身長もアップ！

人は寝ると体を大きくするための「ホルモン」を出します。**夜の9時～2時**の間に
出ます。成長するためにも早く寝ましょう！

★寝るときの光は×、起きた後の光は◎！

寝るときにテレビがついているとその光で寝つきがわるくなり、ホルモンが出にくくなります。また、起きた後に太陽の光をあびるとスッキリ目覚めることができます。



★ごはん★

★わすれがちな朝ごはん！

朝ごはんは午前中の頭と体の力のもとです。わすれずしっかりと食べましょう！

★3食「しっかりと」食べましょう！

好き嫌いをせず、バランスよく食べましょう。



★排便★

★出そうになったらすぐトイレ！…がまんすると便秘になりやすくなります。

★野菜を食べよう！…食物せんいでうんちが出やすくなります。

★決まった時間に行こう！…ご飯のあとに必ず行くなどきめて行くと習慣づいて出るようになります

★運動をしよう！…うんちをするのに必要な腸の力がつきます。

