



11月 ほげんだより

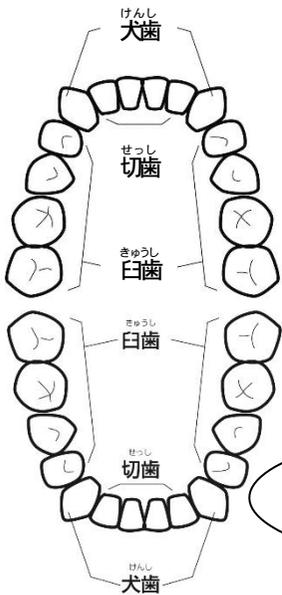
白鳥小学校 第7号
令和元年 11月 1日

朝晩は肌寒いくらいになってきました。まだ体が寒さに慣れていないので、気温以上に寒く感じます。また、空気が乾燥し、かぜやインフルエンザにかかりやすい時期でもあります。あつという間に来る冬に向けて体調管理をしっかり行いましょう。



11月8日はいい歯の日です。日頃お世話になっている歯ですが、いろいろな形があることを知っていますか？一度鏡を持ってよ〜く観察してみましょう。

歯の形が違うのは、役割が違うからです。今回は、それぞれの歯の役割を紹介します。



- 切歯● 正面にある平べったい歯。上に4本下に4本の計8本ある。食べ物をかみ切る役割をしている。
- 犬歯● 切歯の横にあるとがった歯。上に2本下に2本の計4本ある。食べ物を切りさく役割をしている。
- 臼歯● 犬歯より奥にある臼のような形をした歯。食べ物をすりつぶす役割をしている。磨き歯が多くむし歯になりやすいので、しっかり歯みがきをする必要がある。

健康な歯で過ごすためには、毎日の歯みがきが大切だよ！



なぜ眠るの？

すいみんの働きをしよう！

「なぜ眠らなくてはいけなのだろう。すいみん時間を短くすれば、もっと遊んだり好きなことができたりするのに。」と思ったことはありませんか？実は眠ることで、心と体のメンテナンスがされて、次の日元気に活動できるように準備がされているのです。

1体のつかれがとれる。



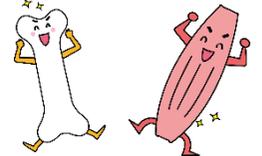
1日の活動で疲労した筋肉は、眠ることで体を休め、回復させます。

2心が落ち着く



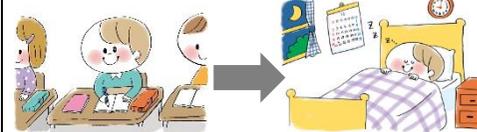
睡眠不足が続くと気持ちのコントロールができにくくイライラしやすくなります。

3成長ホルモンが出る。



眠っている間に、「成長ホルモン」を出して体を成長させます。

4勉強したことをしっかり覚える。



その日に起こったことや勉強したことを整理し、記憶として脳の中にとり残します。

5病気から体を守る。



からだの中に入ってきた病原体を退治する物質は眠っている間に作られます。

- ★《しっかりねて、気持ちよく起きるために》
- ☆ 毎日同じ時刻に、起きてねるようにする！
- ☆ 昼ねをするなら、15分～20分しておく！
- ☆ 目覚めたら太陽の光をあびて、ねる前は明るすぎない照明で過ごす！