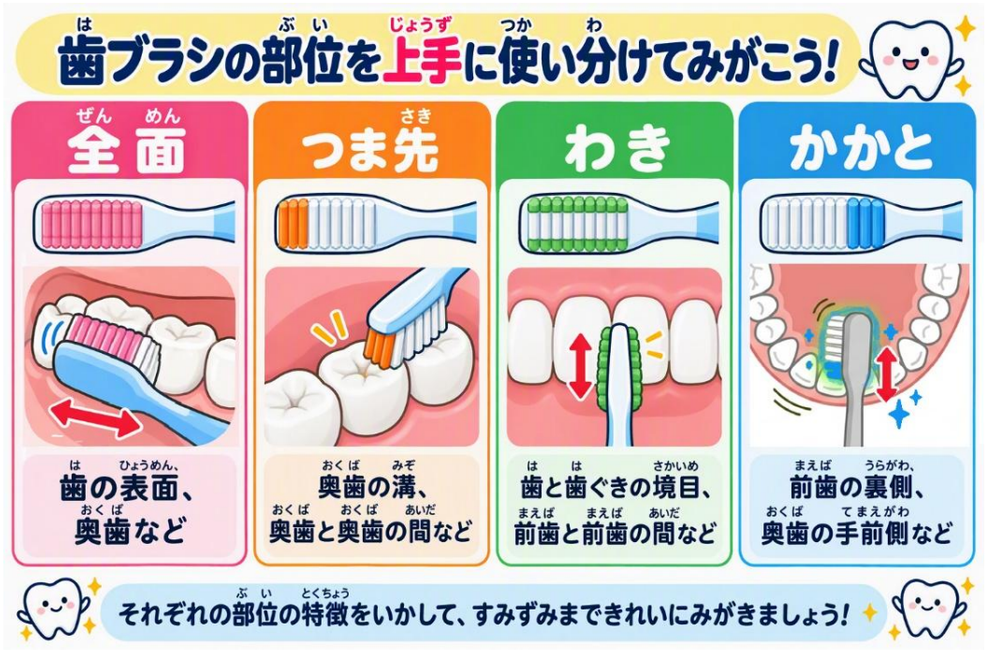
ほけんだより－11月

大野城市立大野北小学校
令和８年１１月２日
養護教諭　　長濵

朝晩の冷え込みが少しずつ増し、秋の深まりを感じる季節となりました。寒さに向かうこの時期は風邪や感染症が流行しやすくなります。
生活リズムを整えることが健康づくりの第一歩です。手洗い・うがいや十分な睡眠を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。



みがく場所に合わせて、歯ブラシの部位を使い分けると、さらに上手にみがけます。





歯ブラシの毛先が広がってきたら、新しい歯ブラシに交換しましょう。

【睡眠エッセイ】睡眠　～冬はなぜ起きるのが辛い？～

朝の冷え込みが厳しくなってきました。寒くなると、朝起きるのが辛くなってきますね。冬になるとなかなか布団から出られないのはどうしてでしょう。

人は眠ると体温が低下していき、起きる時間が近づくにつれて、体温が上昇していきます。この体温の上昇によって目が覚めるのですが、冬は気温が低いこともあり、体温上昇が緩やかになります。そのため、冬はスッキリ目覚めにくいのです。寒い朝でもスッキリ起きるためには、起きる時間に合わせて部屋を暖めることや、布団の中で運動（手をグーパー、伸びをする）をするといいそうですよ。



気温に合わせて衣服を調整しよう！

朝晩の寒暖差が大きくなります。上着を１枚持っていると安心です。
上着にも記名をしておきましょう。



北小ほけんしつ

★　先月、体育学習発表会がありました。練習期間中はけがをする人や体調を崩す人が増え、心配していましたが、当日は大きなけがや事故もなく無事に終わり、安心しました。

★　保健室前の掲示板にある「キャラクター身長計」をリニューアルしました！この身長計はみなさんに大人気で、通るたびに多くの人がキャラクターと身長比べをしていました。これからも変わらず、みなさんに楽しんでもらえたら嬉しいです。ぜひ見に来てくださいね。

