


ほけんだより 10月

令和4年1月 船橋小学校*ほけんしつ

<p>あたらしい年のはじまりです けんこうに まあるい心で しあわせに過ごせますように… てんきのよい日は</p>		<p>おもてに出てみましょう めあたらしい景色に であえるかもしれません とっておきの うれしいことがありますように…</p>
---	---	---

咲くために必要な睡眠と起床



春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、前の年の夏ごろから成長しますが、秋から冬にかけてはいったん眠りにつきます。そして冬に入ったとき、その厳しい寒さが刺激となって再び目を覚まし、春に向けて成長しだすのです。つまり、春に花が咲くためには、春の暖かさだけでなく、秋から冬にかけてのしっかりとした睡眠と、真冬にやってくる一定の寒さが目を覚ますための刺激として必要なのです。

睡眠と起床のメリハリが大切なのは人間だけじゃなく、桜にとっても大事なのですね。



背中をまっすぐに するだけで

背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



その結果は？
姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。



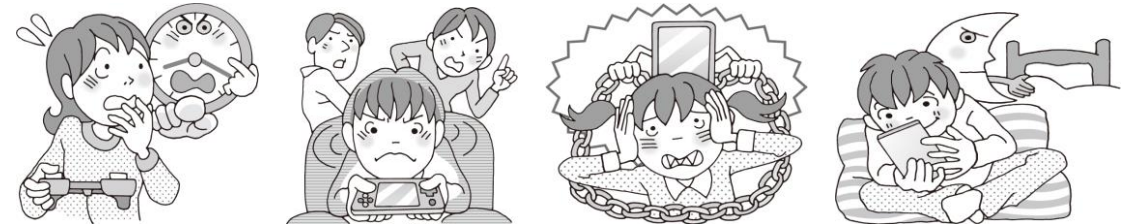
《ゲームのやりすぎって病気なの？》

～～おうちの人と一緒によんでね～～

2019年にWHO(世界保健機構)が、ゲームのやりすぎで、ふだんの生活に困りごとがでてしまう状態(=ゲーム依存)を『ゲーム障害』という病気に認定しました。ゲームをするすべての人が病気になるわけではありませんが、1つでも当てはまる人は注意してください。

★「ゲーム」の中に、スマホやタブレットを使うこともいれて考えましょう★

- ゲームをする時間が長くなった
- 夜中まで続けてしまうことがある
- 朝起きるのが苦手になってきた
- やめようと思ってもやめられない
- ゲームのことがいつも気になる
- 取りあげられるとイライラする、暴言や暴力がでる
- しているのに、していないとおうちの人にうそをついたことがある
- 長時間して、学校を休んだり友だちと遊ばなくなったりしたことがある



冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が湿ると、線毛はうまく動けません。



2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



3 カゼやインフルエンザになってしまったり、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです