



古河市立駒込小学校 保健室 NO.10 令和元年6月14日

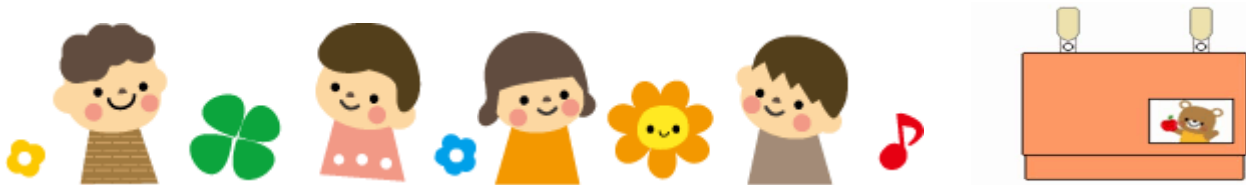


これから毎週月曜日に、保健委員会の児童が清潔調べを行います。休み明けの月曜日。気持ちよく1週間のスタートがきれいのように、身支度をととのえてきてください。

## こんなことを調べます!

ハンカチとちり紙を持っていますか?

ハンカチとちり紙をポケットに入れて、毎日持ち歩きましょう。ポケットがない服の時は、移動ポケットが便利です。ハンカチは毎日清潔なものを持ってきてください。



つめはのびていませんか?

長くのびたつめの中には、細菌がたくさん! 短く切ったつめの150倍の細菌がいるといわれています。つめが長いとけがをしやすいのはもちろん、友達を傷つけてしまう原因にもなります。病気やけがの予防のために、つめを短く切りましょう。



短すぎると痛みが出てしまうので、白い部分を1mm残すようにしましょう。



あさ は 歯みがきをしましたか？

歯みがきをして口の中をきれいにすることも、身支度の1つ。口の中の細菌は寝ている間に増えているので、その細菌を体に入れないことが大切です。朝の歯みがきで、口の中も心もリフレッシュできますよ。

あさ た 朝ごはんを食べてきましたか？

朝ごはんを食べると、脳が目覚め、やる気もアップします！なかなか食べられない人は、バナナ1本、牛乳1杯でもいいので、おなかにいれてきてください。



あさ た 朝ごはんをしっかりと食べられるように、はやねはやお 早寝早起きをしよう！

## 家族で食べて、幸せいっぱい！

- 脳から分泌されるオキシトシン。オキシトシンは「幸せホルモン」とも呼ばれています。その名の通り、このオキシトシンは幸せな気持ちにさせてくれたり、ストレスをやわらげたり、心をいやしてくれたりします。
- スキンシップでたくさん分泌されることが分かっていますが、体に触れなければ出ないようなものではありません。一緒に食事をしたり、話をしたり・・・
- それどころか、目と目が合うだけでも分泌されることが分かっています。
- 毎日欠かせない食事。さあ、テレビを消して、家族で食事の時間を楽しんでみませんか？さらに幸せな気持ちになれるかもしれませんね！

