

ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族と一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.8

〔H25.11.5〕

日之出小学校保健室

校外学習やマラソン大会など、秋は行事がたくさんありますね。いろいろな場面で、みなさんの楽しそうな笑顔やがんばっている姿が見れて、とてもうれしく思います。

秋が深まり、朝晩はだんだん気温が低くなってきました。1日の中でも気温差が大きいので、気温にあわせて衣服の調節ができるようにしておきましょうね。



●手洗い講座を行いました。～1年生～

10月30日(水)、「手洗いの先生」が日之出小に来てくださり、1年生と一緒に、手の洗い方の勉強をしました。風邪が流行る季節になってきました。みなさんもしっかり手洗いをしていますか？



みなさんは、どんな時に手を洗いますか？



「6つのポーズ」で洗うと、きれいに洗えるよ。



いよいよ手洗い実験！
まず、手にクリームをつけます。



「あわあわ手洗いのうた」にあわせて、しっかり洗います。



ボックスに手を入れると、汚れが見えます。「あっ！指先が残ってる！」



残っていた部分は気をつけて洗おうね。手洗い名人になれたかな？

【感想】

- ・手のあらいかたがよくわかりました。これからうたをうたいながら手をあらいたいです。みんながかぜにならないように手洗い・うがいをしっかりやりたいです。
- ・うたででてくるかめさんのところをあらってなかったので、これからはあらおうとおもいました。
- ・手のあらいかたをおしえてもらって、ちゃんときれいにあらえたのでうれしかったです。



●もりにこ健康講座

～成和中学校区教育講演会2013～

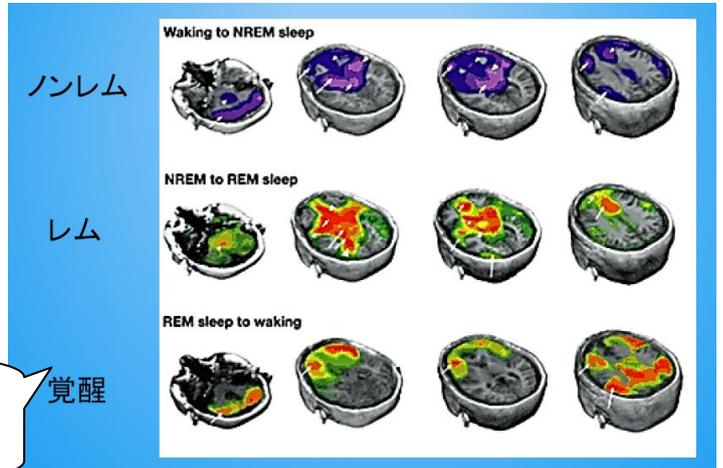


10月4日(金)に、もりにこ健康講座を行いました。福井大学子どもこころ発達研究センターの八ッ賀千穂先生を講師にお迎えし、眠りが脳の発達に与える影響について学習しました。ダイジェスト版でもお知らせしていますが、今回から数回シリーズで講演の内容をお伝えしていこうと思います。

睡眠中でも脳は働いている

- 私たちは寝ている間に、ノンレム睡眠とレム睡眠をくり返している。
ノンレム睡眠・・・脳も休息中
レム睡眠・・・脳は活動中

レム睡眠中は、起きている時と同じくらい脳が活発に動いているのが分かります。



レム睡眠は脳神経の成長発達に不可欠!

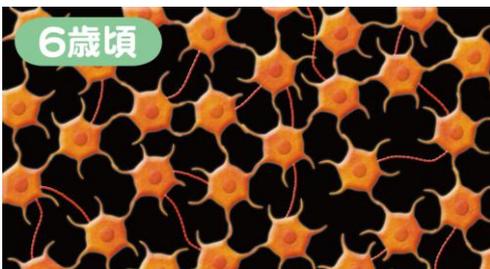
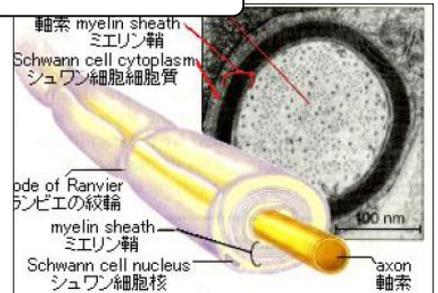
- 睡眠時間＝脳のメンテナンスをする重要な時間
 過剰な神経物質(＝脳のゴミ)を掃除し、脳の点検・整備をする時間

睡眠は体の疲れをとるためだけのものではなく、脳の点検整備をする大事な時間。

- 思春期にも脳は成長する 脳の成長は乳幼児期だけではない!

- ◆ 脳のシナプスの剪定作業
 必要な部分を伸ばし、不必要な部分を切るという、植木の剪定のような作業が、脳の中でも行われている。
- ◆ ミエリンの増加
 ミエリンとは、神経を守る膜のようなもの。
 ミエリンができることで、神経の伝達速度が速くなる。

ミエリンとは...



脳はゆっくりと成長し、6歳頃までに大人の脳のサイズの90～95%に成長する。

脳の神経細胞が発達して、細胞間のネットワークが密になる。

脳の成長にしたがい、必要でない神経細胞やネットワーク数を大幅に減らして、脳の役割分担と効率化を進める。

神経細胞が大きくなって、どんだんのびているのがわかるね。
 小・中学生は、脳が成長する大事な時期なんだね。



しっかり寝て、かしこくなろう!