



ほけんだより

国神小保健室発行
No.12 令和7年3月6日

ね こ そだ ほんとう
「寝る子は育つ」は本当！ ~実際に身長(骨・筋肉)が伸びることは証明されています~

身長を伸ばすカギは「睡眠」にありといわれていますが、睡眠には、心の安定にも大きな影響をあたえている事がわかっています。睡眠不足だと、落ち込んだりイライラしたり…。「なかなか寝付けない」という人は、気持ちよく寝るコツを参考にしてみましょう。

楽しいことを考えて！ 気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



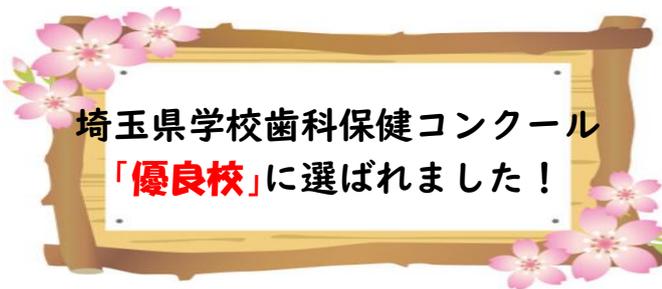
部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。

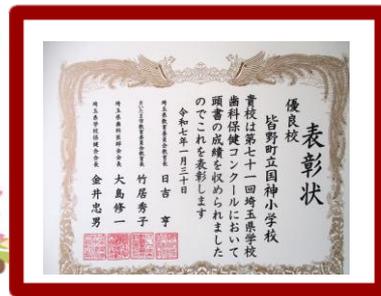


汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。



埼玉県学校歯科保健コンクール
「優良校」に選ばれました！



コンクールの選考基準は？

- 一人のむし歯の本数が少ないこと
- 歯科健診で見つかったむし歯が早く治療してあること
- 年間を通じて歯・口の健康に関する取組が、学校・家庭・地域と連携しながら展開されていること



歯・口には、「話す」「食べる」「呼吸する」など、大切な機能があります。今の健康習慣が必ず何十年も先の健康につながっていきます。

ぜひ、生涯にわたり歯を大切にできるような基礎を、小学生で身につけてほしいと思います。

次回の歯科健診は4月23日(水)の予定です。むし歯や気になるところがある人は、受診を済ませておくと良いですね。