

ほけんだより 11月号

平成25年11月 1日

徳島県立池田支援学校美馬分校

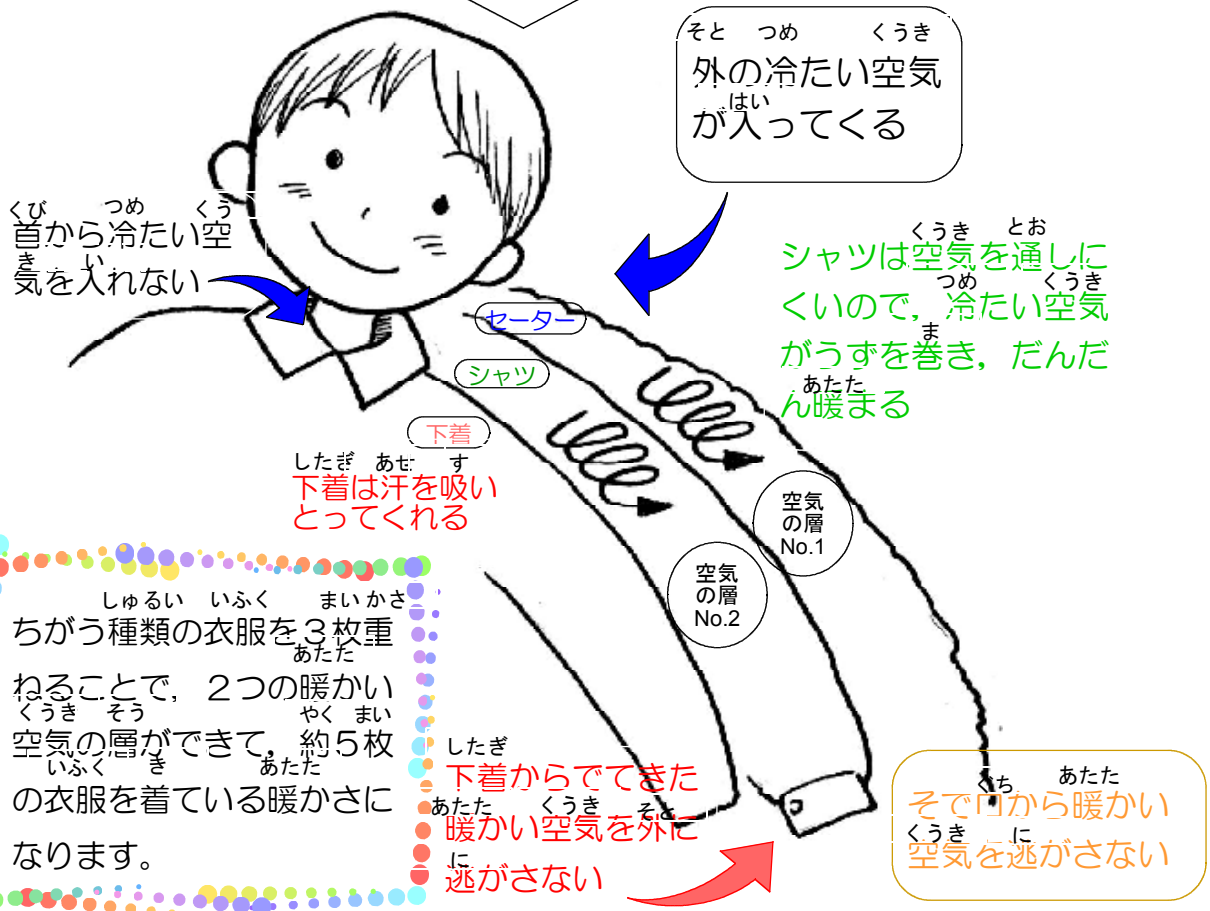
さむく
寒く
なっ
て
き
ま
し
た

じょうずな重ね着をして寒さを吹きとばそう

人は、いろいろな衣服を着ることにより、寒いときでも上手に生活をしていきます。「暖かいなあ」と感じるためには、たくさん衣服を着ればよいというわけではありません。衣服の選びかた、組みあわせ、また着方の工夫が必要です。上手な重ね着の基本は3枚です。



この3枚を組みあわせると

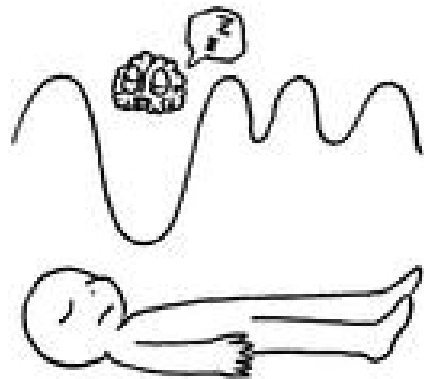


「寝る子は育つ」 - 睡眠のお話

睡眠には2つの種類があります

1つめは「ノンレム睡眠」で、深い眠りです。からだも脳も眠っている状態です。

もう1つは「レム睡眠」で、浅い眠りです。からだは眠っているけれども、脳は起きている状態で、夢を見ます。また、記憶の整理がおこなわれているとも言われています。



この2つがセットになって、およそ90分の周期でくり返されています。時間はたっぷり寝ても、起きたときにスッキリしないときは、この眠りの周期と合っていないことも考えられます。

人は、1日のおよそ1/3~1/4は眠りの生活で、大人になるにしたがい、睡眠時間が短くなっていく傾向にあります。だからこそ、睡眠の内容(どんな眠りとなっているのか、ぐっすり眠れているのかなど)を大切にしていきたいものですね。

かぜひきさんが増えています

先手必勝 かぜ予防



バランスよく
何でも食べる



夜ふかしはしない
睡眠はたっぷりと



うがい・手洗いを
忘れずに



部屋の温度・湿度
にも注意!