



令和5年7月20日
練馬区大泉第六小学校
保健室

ほけんだより

みなさんの待ちに待った夏休みが始まります。長いお休みを活かして、いつもはできないことに挑戦してみたり、じっくりやってみたいことに取り組んでみたりできるといいですね。

生活リズムがずれていかないように、朝はなるべく決まった時間に起きて、太陽の光を浴びるようにしてください。

夏休み明け、一回り大きくなった皆さんに会えるのを楽しみにしています。



★げんきな生活のキーワード★

「たのしいなつやすみ」

たべたら菌みがき。休み中も続けよう

のみものは水やお茶をメインに

しらない人の車にはぜつたいに乗らない

いつもと同じ時間にねる・おきる

なんどでも熱中症予防のおさらいを

つめたいものとりすぎに注意!

わさい、肉、魚... 食事はバランスよく

すずしい時間に体を動かそう

みずべには子どもだけで行かないで!



元気にごさますように!

まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう

なつやす あんぜん
夏休みを安全に過ごすための
あ ことば
合い言葉は“いかのおすし”

いかにない! のらない!
お おごえをだす!
すぐにげる! しらせる!

なつやす あんぜん
夏休みを安全に過ごすための
あ ことば
合い言葉は“いかのおすし”

いかにない! のらない!
お おごえをだす!
すぐにげる! しらせる!

なつ けんこう 夏の健康 〇×クイズ



1. 日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服を着るなど、なるべく焼けないようにする方がよい。

2. 水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

3. そうめん、サラダ、アイスクリームなど冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられてからだにもいい。

4. 水の中は冷たくて気持ちがいい一方で、こまめに休けいをとるなど、体調に気を付ける必要がある。

5. エアコンの風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。

答え 1…〇 2…×（糖分の取りすぎは夏バテのもと） 3…×（お腹をこわしやすい） 4…〇 5…×（暑さに弱くなる）

生活リズムを支える「体内時計」って何？



私たちは、健康な生活を続けていると、自覚まし時計が鳴らなくても、朝に自然と目が覚めて、時計を見なくても、夜になるときちんと眠たくなります。これは、体の中にある「体内時計」の働きによるものです。健康な生活に欠かせない体内時計の仕組みについて、考えてみましょう。

人間の体には2つの体内時計がある

体内時計とは、言葉のとおり「体の中にある時計」で、脳にある「中枢時計」と全身の細胞にある「末梢時計」の2種類があります。中枢時計の時間をもとに、末梢時計が体温の高さやホルモンを出す量、内臓の働きなどを調整することで、きちんと朝に起きて、昼に元気に活動し、夜にぐっすり眠れるようにしたり、傷を早く治したり、成長に必要なホルモンなどをたくさん出したりできるようにしてくれます。

体内時計のずれは光でリセットする



1日は「24時間」ですが、体内時計の1日の時間は平均24.2時間です。(人によって差があります。) そのずれを調整するのが「朝日(朝の光)」で、朝起きて日の光を浴びることで「朝が来た」と判断し、実際の時間と合うように体内時計を調節しています。そのため、早起きして、日光を浴びることは、体内時計がきちんと働くために大切なことなのです。また、朝ごはんを食べることも、体内時計のずれを調整する働きがあるので、しっかりと食べましょう。

夜に強い光を浴びるとどうなるのか

夜にスマートフォンなどのメディア機器から出る強い光を浴びると、体内時計がまだ夕方だと誤解してしまい、体内時計がずれてしまいます。体内時計がずれると、夜になっても、体が眠る準備をしなくなってしまう、眠れなくなったり、その影響で、生活リズムが乱れて、体調を崩したりすることもあります。



体内時計をきちんと働かせるためには

体内時計が、実際の時間と合うように早起きして朝日を浴び、体内時計に「朝だ。」と判断させることが大切です。朝ごはんを食べることも効果があります。一方で夜にぐっすり眠れるようにするために、夜には強い光を浴びないようにすることが大切です。寝る前にスマートフォンなどのメディア機器を使わないようにしましょう。体内時計はいつも働いているので、朝早く起きて日光を浴び、朝ごはんを食べて、夜はスマートフォンなどを見ないで(見るなら寝る1時間前までにしましょう)に早く寝る習慣をつけるのが大切です。夏休みも健康で過ごすために、「体内時計」を意識した生活をしてくださいね！



