

平成27年2月24日  
練馬区立南が丘小学校  
保健室

まだ寒い日が続いていますが、立春が過ぎ、少しずつ春の気配を感じるようになってきました。

本校ではインフルエンザの流行はおさまりましたが、空気が乾燥しているので、安心はできません。手洗い・うがい等の予防に引き続き努め、元気に登校できるようしましょう。



### \* 2月の保健目標 \*

## 適度な運動と休養を心がけよう



## よく眠るといかにたくさんあいます！

ゲームやテレビを見ていて、遅くまで起きていることはありませんか？睡眠には下記のようにいいことがいくつもあります。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

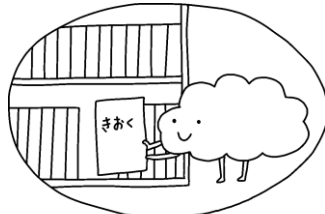
- ① 体の疲れがとれる
- ② 心が落ち着く
- ③ 記憶を整理する
- ④ 成長ホルモンが出る



休息がとれるだけではなく、脳が体の点検をしてくれます。



睡眠不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。



脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記憶として定着させます。



骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、睡眠中にたくさん出ます。

- ⑤ 病気から体を守る



感染症などの病気に対する抵抗力が強くなります。

### しっかりと睡眠をとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。そうすると、体内時計がリセットされて、夜に眠気が起こり、早く眠ることができるようになります。

また、朝・昼・晩にしっかり食事をとり、運動をすることで、さらにぐっすりと眠ることができます。

睡眠（休養）・運動・栄養を毎日の生活の中で、規則正しく行うことが健康につながります。



# 朝ご飯を食べるといかにたくさんあります！

朝は時間がない、眠くて食べられないという人はいませんか？朝ご飯を食べると、下記のようにいいことがいくつもあります。朝ご飯をしっかりと食べて、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

また、食生活の基本は3×3といわれています。朝昼夜×赤黄緑のことです。一日三食の食事、赤黄緑の食品をバランスよくとるように心がけましょう。

## 朝ごはんを食べないと…



イライラしてくる



げんきで元気が出ない



しゅうちゅうりょくが続きません

①



目や耳、舌が刺激されて、目覚めのウォーミングアップになる。

②



朝ご飯をしっかりと食べて、生活習慣病を予防する。

③



お昼ご飯をたくさん食べるのを防いで、肥満防止になる。

④



腸が刺激されて、うんちが出やすくなる。

⑤



寝ている間も脳は動いているので、エネルギー不足になる。朝ご飯でエネルギーを補給すると、活発に動き始める。

## 朝ご飯を食べないとうんちは出ない？

食べたもののかすが大腸の最後にある直腸につくと、脳が命令を出して「うんちをしたく」なります。

この働きが一番活発なのが、朝ご飯のあとです。朝ご飯を食べないと、だんだん便秘気味になってしまいます。



できていますか？チェックしてみましょう！

### 毎日うんちを出すには…

- 家を出る30分前までに朝ご飯を食べ終わる
- 早寝早起きをしている
- うんちをしたくなったら我慢しない
- 毎日、運動をする
- 何でも食べる。とくに野菜、海藻類はたっぷり食べている



### ひとこと うんちく



健康なうんちは黄土色で小さなバナナくらいの大きさです。水に沈んで、においません！