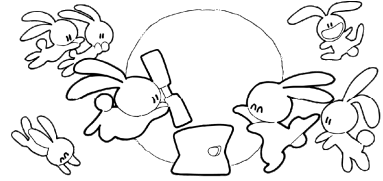


ほけんだより

平成29年9月6日
練馬区立練馬第三小学校
保健室 No. 5

2学期が始まりました。始業式で久しぶりに会った皆さんは、少したくましくなった気がします。さて、生活リズムは、学校の生活リズムに戻ってきたでしょうか？ うまく戻せず寝不足の人もいるかもしれません。まずは、朝早くきちんと起きてみましょう。すると下の「どうしてねむくなるの？」にあるように、体内時計がリセットされて、早く寝ることができるようになります。

9月の保健目標
睡眠をたっぷりとりよう



どうしてねむくなるの？

体に備わっている2つのはたらきのためです！

つかれたとき

つかれた脳と体を休ませ、健康な状態に保とうとするはたらきがあり、ねむくなります。

夜ねるとき

脳に備わっている体内時計は、日中は活動し、夜は休むようセットされているため、ねむくなります。

●ね不足になると…

★イライラする

★頭がぼんやりして、集中できない



★太りやすくなる



★朝、食欲がない



※食欲を高めるホルモンがたくさん出て、おなかがついて、夜中についた食べてしまい太ってしまう原因になります。

発育測定・秋の視力検査について

9月4日～12日にかけて、発育測定と視力検査を行っています。お子さんが健康カードをご家庭に持ち帰りますので、結果をご確認ください。健康カードは、押印して担任まで返却をお願いします。視力検査の結果は、全員に別紙（白色用紙）でお知らせしています。