

# ほけんだより

平成26年9月25日  
光が丘四季の香小学校  
ほけんじつ

過ごしやすい気候になり、体を動かすのが持ちの良い季節になりました。  
秋は「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」・・・と言いますが、みんなはどんなあきをすごしますか？

心と体の健康のために、何か一つがんばってみましょう。

日中は少し汗をかきますが、朝晩は気温が下がります。  
気温に合わせて衣服の調節をしましょう。体調をくずさないようにしましょう。

このところ体調が悪い人が増えています。多くはありませんが、溶連菌感染症も出ています。  
調子が悪いときは、早めを受診しましょう。

## 身体計測の結果

先日配布した「身長・体重測定記録」とくらべてみましょう。(参考にしましょう)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
身長 cm	男子	119.6	123.7	131.7	135.4	141.4	149.3
	女子	119.4	125.4	132.0	137.2	145.2	150.0
体重 kg	男子	22.1	23.6	28.2	30.3	36.8	40.6
	女子	23.0	23.9	28.8	32.7	36.2	41.1

ほとんどの人が大きく成長していましたが、なかには体重が減ってしまった人もいました。もう一度、食事のバランスや量・規則正しい生活について振り返ってみましょう。



発育測定の結果はいかがでしたか？ 発育時期は人それぞれ違います。身長が伸びやすい季節があるのを知っているかな？ 下のクイズにチャレンジしてみよう！

### ① 身長がのびやすい季節はいつ？

1.春 2.夏 3.秋 4.冬

### ② 1日の中で一番身長が高いのはいつ？

1.朝 2.昼 3.夕 4.夜

### ③ 世界で身長の高い人が多い国はどこ？

1.アメリカ 2.日本 3.オランダ

## あなたの心と体元気かな？ おつかれ度チェック!

### START

朝はすっきり目が覚める

おなかがいたくなる事が多く、べんぴやげりをくり返す

朝ごはんをおいしく食べられる

ちょっとしたことでカーッとなったりイライラする

体がいたくなったり、かたがこったりする

体を動かして遊ぶとすぐにつかれる

友だちとけんかすることが多い

寝なかなかおぼれられない

毎日楽しく過ごしている

心配なことがあるといろいろ考えこんでしまう

何もしたくないときがある

**元気いっぱい!!**

いつも明るく元気なあなた! その調子!!

**ちょっとおつかれ...**

時々つかれちゃうよね! おぶろにゆっくり入って、体も心も休めてあげてね

**つかれがたまってる...**

だいぶつかれがたまっているね。こういうときは、好きなことをして気分をかえるといいよ!

①2...1年の中で、「夏」にいちばん身長がのびやすいといわれています。あたたかい季節なので、体を動かすことによって、血液のじゅんかんを良くし、筋肉や骨の発達にも効果があります。  
②1...身長は夜の寝ているときに少しずつのびていきます。なので、身長は朝起きたときが一番高く、夕方など時間がたつにつれて低くなるといわれています。しかし、それ人によってかなり差があるようです。  
③3...世界で一番平均身長の高い国はオランダです。オランダの平均身長は男性が182.5cm、女性が170.5cmです。ちなみに日本の平均身長は男性が170cm、女性が158cmです。

# 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！

## つかれるとねむくなる

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ます。

## 夜になるとねむくなる

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



★朝、食欲がない



★太りやすくなる

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

## 朝ごはんを食べて元気に1日をスタートしましょう！



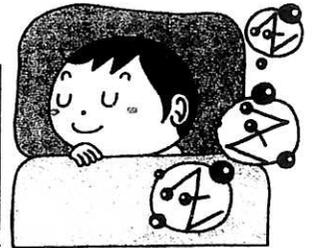
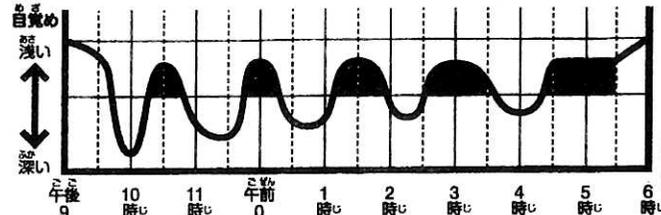
元気のおまじない



## ●ねむっているときって... レム睡眠とノンレム睡眠をくり返しています！

★レムすいみん(浅いねむり)...体だけ休んでいる

★ノンレムすいみん(深いねむり)...脳も体も休んでいる



\*ねむりに入ってすぐのノンレムすいみん(深いねむり)のときに、一番、成長ホルモンが出ます！

## ●成長ホルモンのはたらきって... 脳でつくれ、血液にのって体中へ！

<p>★骨をのばし、筋肉をふやす。</p>	<p>★脳を発達させる。</p>	<p>★傷ついた細胞をなおす。</p>	<p>★脂肪を分解して太るのを防ぐ。</p>
-----------------------	------------------	---------------------	------------------------

## ●しっかりねむって能力アップ！

ねている間に脳はその日の情報を整理し、記憶として固定する作業をします。



## ●いやなことは、ねむって忘れる！

いらぬ情報やいやなことを消し去り忘れやすくするのはたらきがあります。よくねると、気分もスッキリします。

