

ほけんだよ



練馬区立大泉北小学校

保健室

夏休みも終わり、元気な声が学校に戻ってきました。

学校生活に早く慣れるよう、規則正しい生活を心がけましょう！！

めざせ！スッキリ生活 元気アップチャレンジ大作戦！！

早く寝よう

早く寝ることで疲れをとり、成長に必要なホルモンをたくさん作ることができます。

特に夜中の10時～2時に深い眠りについているとからだを成長させる『成長ホルモン』がたくさん作られます。

寝る直前のテレビやゲームは、よい睡眠ができない原因になります。

早起きしよう

朝は、朝の光を浴びると体内時計をリセットし、『やる気ホルモン(セロトニン)』が作られます。

おうちの人にカーテンを開けてもらいましょう。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、頭やからだを動かすエネルギーになります。勉強では集中力が高まり、運動ではよい動きができる原動力になります。

熱中症予防にも、朝ごはんを食べることは大切です。



運動をしよう

昼間にたくさんからだを動かすことで、夜早く寝ることができます。

適度に運動したからだと、ぐっすり深い睡眠に入ることができ、次の日はスッキリ起きることができます。

心の健康にも、運動は大切です。運動は脳をリフレッシュさせ、脳の健康も保ちます。

うんちをしよう

朝ごはんの後は、腸が刺激されてうんちが出やすくなります。

出る感じがなくても、朝ごはんの後は毎日トイレに行く習慣をつけましょう。

朝、出るのがベストですが、まずは1日1回はうんちが出るようになるといいですね。

保護者の皆様へ

24時間型といわれる現代社会は、生活習慣が乱れやすい環境にあるといえます。夜型の大人が増えたのと同様に、夜更かしをする子供も増え、文部科学省の調査では、午後10時以降に寝る小学6年生が50%を超えています。

生活習慣の乱れは、子供の心身の健全な発育成長に悪影響を及ぼすだけでなく、学習意欲や体力・気力にも影響を及ぼします。生活習慣の中でも特に『睡眠』と『朝食』が重要です。

人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。朝の光を浴びると、セロトニン（心に安心感や満足感、やる気をもたらす脳内ホルモン）が分泌され、心も体も元気になります。早起きをして、朝の光を浴びることが大切です。

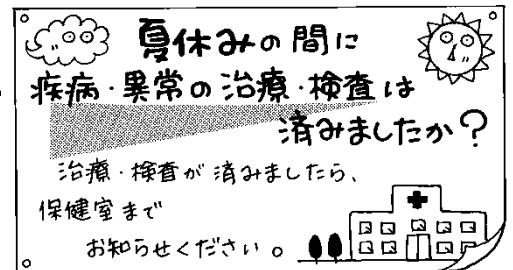
また、子供の身体や脳の成長に欠かせない脳内ホルモンであるメラトニンと成長ホルモンの分泌は、午後10時から午前2時の間（ゴールデンタイム）に活発に分泌されます。遅く寝ると、これらの脳内ホルモンの分泌に影響を与えてしまいます。午後10時にはぐっすり深い眠りに入るために、午後9時には布団に入ることも大切です。

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っていて、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。そのため、朝食をしっかりと取ることが大切になります。朝食を食べることで、脳にエネルギーが行き渡り、午前中からしっかり活動できる状態になり、勉強も運動もがんばれるようになります。

是非、夏休み明けの大切な時期にご家族で生活習慣について見直してみてください。

『めざせ！スッキリ生活～元気アップチャレンジ週間～』への取り組みのご協力もあわせてお願いいたします。

夏休み中のけが・病気（学校感染症）についてお知らせください



夏休み中、大きなけがをしたり、学校感染症にかかったりした方はお知らせください。

(9月9日(火)提出締め切り)

【主な学校感染症】

インフルエンザ・麻疹・風疹・水痘（水ぼうそう）・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）
咽頭結膜熱（プール熱）・溶連菌感染症・感染性胃腸炎・手足口病・伝染性紅斑（りんご病）
ヘルパンギーナ・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・マイコプラズマ感染症など

キ リ ト リ

<夏休み中のけが・病気（学校感染症）について>

年 組 氏名

★傷病名

(期間： 月 日 ~ 月 日頃)

★連絡事項（何かありましたらご記入ください。）

※担任→保健室へ（9月9日(火)締め切り)

