

# ほけんだより

平成27年9月2日  
練馬区立八坂小学校  
ほけんしつ



夏休みも終わり、学校中心の生活がスタートしました。

今年、東京で猛暑日（気温35℃以上）が15日間と本当に暑い暑い夏でしたね。

夏休み、自分なりの目標をたてて過ごした人も多かったと思いますが、充実した45日間を過ごすことができたでしょうか？2学期には運動会や音楽会、展覧会など大きな学校行事があります。頑張った成果を存分に発揮するためにも、健康管理をしっかりと、けがや病気に気を付けて生活していきたいですね。

長い夏休みで、生活リズムが乱れている人も多いと思います。寝る時間・起きる時間・食事の時間をしっかり決め規則正しい生活することで、体内リズムが整えられ、免疫力（病気にたいする抵抗力）がアップします。【心と体の健康】なくしては、学習や運動の力を伸ばしていくことはできません。おうちの方の協力も得ながら、心も体も健やかな八坂の子を目指して行って欲しいと思います。

## はついくそくてい 発育測定があります

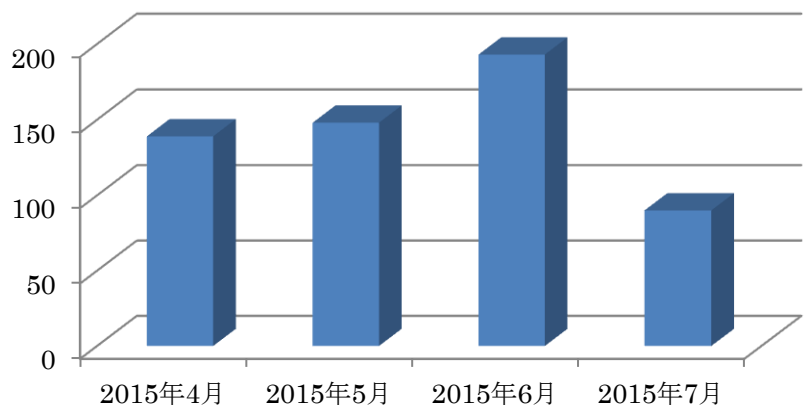
9月 7日（月） 3年生、6年生  
9月 8日（火） 1年生  
9月 9日（水） 2年生  
9月10日（木） 4・5年生

★当日は体操着で測定します。忘れないように  
しましょう。

女の子は、頭の上で  
髪の毛をむすばない  
ようにしてください。  
身長をはかるとき、  
正確にはかれません。

4月～7月までの「けがでの来室者数」を調べてみたところ、全部で570人でした。特に6月の来室が多かったです。ほとんどが、「すりキズ」「だぼく」での来室です。毎日の生活の中で、防ぐことができるけがもたくさんあります。どんな行動がけがにつながるのかをよく考えて生活していくようにしましょう。

### けがの来室者数

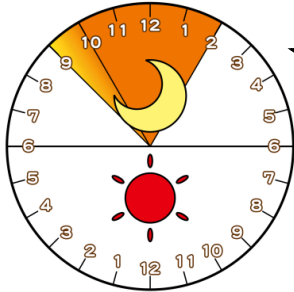


# 子どもの睡眠、なぜ大切？



「寝る子は育つ」とよく言われますが、なぜよく寝ると大きくなれるのでしょうか？

寝ている間には【成長ホルモン】といわれるホルモンが脳から分泌されています。この【成長ホルモン】は、骨や皮フを修復して強くしたり、筋肉や骨を大きくしたり、体の疲れをとったりするはたらきがあります。



## 成長ホルモンはいつ出るの？

昼間も1～3時間おきに出ていますが、最も多く出るのは、夜寝付いてから最初の深い睡眠の時。しかも、深く熟睡していればいるほどたくさんの成長ホルモンが出ます。

睡眠中は、いろいろなホルモンが分泌され、身長を伸ばすだけでなく、脳の発達・情緒の安定など、子どもの心身の成長にとっても大切な役割をはたすことがわかっています。たとえば…

### 【セロトニン】

感情をコントロールするのに欠かせないホルモンです。これが不足するとイライラすることが多くなってきます。



### 【メラトニン】

人間の眠気を強くするホルモンです。

メラトニンは、暗いところでたくさん分泌され、明るいところでは分泌がおさえられる働きがあります。夜、寝室の電気をつけっぱなしにしたり、テレビをおそくまでつけっぱなしにしていると、メラトニンの分泌がおさえられ、なかなか眠りにつくことができません。パソコンやゲームもおなじです。

また、メラトニンは、昼間たくさん太陽を浴びることで大量に分泌されるので、天気の良い日はできるだけ外で体をたくさん動かすことが大切です。



## どんなことに気をつければいい？

適度な睡眠時間をとれるよう、10時前にはねるようにしよう

夜おそい時間に食事をとらないようにしよう

ぐっすり眠れるよう、昼間は体をしっかりうごかさう

## 《おうちの方へ》

低学年では、幼児期に引き続いて規則正しい生活をおくり、毎日、気持ちの良い睡眠がとれるように配慮することが大切です。

中・高学年になると、塾や習い事などが生活時間の一部を占めることも多くなります。1日24時間の中で、睡眠時間をどのように確保するかについて、お子さんと話し合ってみましょう。子ども自身が納得した上で、目標をもって自分自身の生活時間を設計できるよう支援してあげてほしいと思います。