

# ほけんだより

平成30年9月4日

練馬区立八坂小学校

ほ け ん し つ



なつやす お がっこうちゅうしん せいかつ  
夏休みも終わり、学校中心の生活がスタートしました。

ことし とうきょう ほんとう あつ あつ なつ ごう ひさい  
今年は、東京で初の40℃超えを記録するなど、本当に暑い暑い夏でした。豪雨で被災された地域もあり、天候に悩まされることの多い夏でもありました。

じぶん もくひょう す おお じゅうじつ  
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44日間を過ごすことができたでしょうか？2学期には運動会や学芸会など大きな学校行事があります。がんば せいか ぞんぶん はつき けんこうかんり びょうき き  
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、けがや病気に気をつけて生活していきたいと思います。

なが なつやす せいかつ みだ おお ね じかん お じかん しょくじ  
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をするので、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欲しいと思います。

## 9月9日は「救急の日」

AEDを知っていますか？

AEDとは、「自動体外式除細動器」のこと。事故や病気で心臓が止まってしまったときに、電気ショックをあたえて、心臓の動きを取り戻す機械です。もしそのような場面に遭遇したら、おとなの指示に従いましょう。場所をおぼえておいて、いざという時に取りにいけるとすばらしいですね。



やまがしや さいざい せつちばしや  
八坂小のAEDの設置場所



はついくそくてい  
発育測定があります

9月5日（水） 1. 2年生

9月6日（木） 3. 4年生

9月7日（金） 5. 6年生

★当日は体操着で測定します。

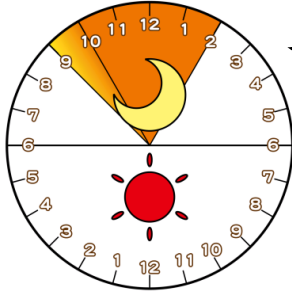
★女の子は、あたまの上でかみの毛を  
おすばないようにしてください。



# 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、携帯電話もおなじです。

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。