

ほけん+ごより

玉島小学校
保健室
2021.9.1

2学期も始まり、1週間が経とうとしています。

夏休みが終わっても、まだ休み中の生活リズムから抜け出せずに、なんとなくボーっとしたりしていませんか？今学期は長い休み明けに、分散登校ということもあり、なかなか生活習慣を立てなおしにくい人もいるのではないかと思います。

また、9月は、疲れがたまっているところに暑さも重なって、体調をくずしてしまふ人が増える時期ですので、一度自分の生活を見直し、規則正しい生活を心がけましょう！

夏休みあけの生活、きちんとできていますか？

夏休みあけの

生活チェックをしてみよう

- ☐ 朝、すっきりと目が覚めない
- ☐ 朝はいつも大急ぎ！
- ☐ 便秘になりやすい
- ☐ 寝つきが悪い



夏休みあけの

生活リズムチャレンジ

- 明日は10分早く起きる
- 翌日の準備は寝る前に
- 朝、必ずトイレタイムを
- 今夜は30分早く寝る



すいみん不足になると…



食欲が出ない



集中力が低下する



体調をくずしやすくなる



イライラしやすくなる

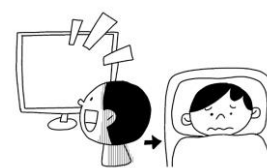


肥満になりやすい

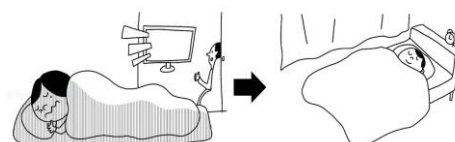
ほかにも…

- ・ かぜなどの感染症にかかりやすくなる
- ・ 体や心の発達にも、悪い影響をあたえる

ぐっすいと ねむるためには…



夜、くらくらすると、脳からねむりにさそう物質『メラトニン』が出て、ねむくなります。しかし、夜にテレビやゲーム、スマホなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って、夜にねむれなくなります。



また、電気を消してふとんに入っても、ほかの部屋のテレビなどから音や強い光が出ていては、なかなかねむることができません。

ねむる時間になったときに、しずかな環境にするために、おうちの人みんなで協力しましょう！

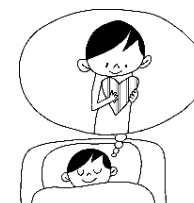
よくねむると いいことが いっぱいあるよ！

体のつかれがとれる



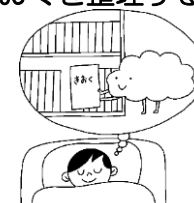
体を休められるだけでなく、脳が体の点検をしてくれます。

心がおちつく



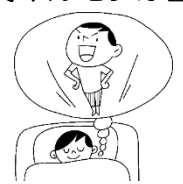
すいみん不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。

記おくを整理する



脳が、勉強しておぼえたことなどを整理し、記憶として定着させます。

成長ホルモンが出る



骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、ねているあいだに、たくさん出ます。

病気から体を守る



病気に対する免疫力がよくなります。

しっかりとすいみんをとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜にねむ気が起こり、早くねむることができるようになります。

また、朝・昼・晩にしっかりと食事をとり、運動をすることで、さらにぐっすりとねむることができます。

すいみん(休養)・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。