

# ほけんだより 5月

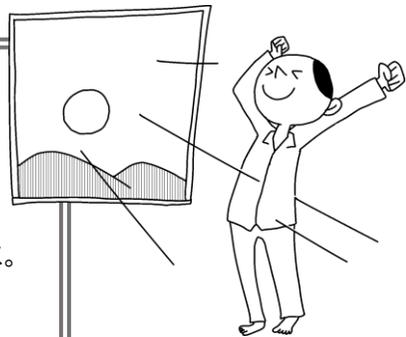
令和2年5月14日  
玉島小学校 保健室

新型コロナウイルスの影響で、休校期間が長く続いています。お家ではどんな風に過ごしていますか。寝る時間が遅くなり、朝なかなか起きられなかったり、朝ごはんを食べずに過ごしたりすることはありますか？学校が再開した時に、いきなり元の生活リズムに戻そうとしても、身体に負担がかかってしまいます。今のうちから生活リズムを整えておきましょう。みんなが元気に学校に登校してきてくれる日を楽しみに待っています！

## 脳とからだのげんきのためのポイント①

【活動をはじめると2時間前には起きよう！】

脳がしっかり働かだすまで約2時間かかります。いざ勉強しようとしても起きたての脳だとしっかり働かないよ。生活リズムが乱れないようにするためにも、お家で過ごしていても、学校に登校する時と休校中の起きる時間の差が1時間以上あかないようにすることも大切だよ。



## 脳とからだのげんきのためのポイント③

【朝ごはんをしっかり食べよう！】

朝ごはんは、脳とからだのエネルギー源。しっかり食べないと、脳はエネルギー不足になってしまったり、体温もあがらなくて、元気に体を動かすことができません。バランスのとれた朝ごはんを心がけてね。



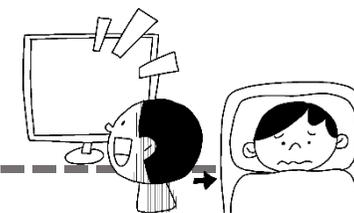
## 人のからだ(脳)のリズムは1日(地球)のリズムと一緒にかな？

答えは、【およそ1時間長い】が正解。だからこそ、朝に太陽の光を浴びて体内時計をリセットさせてあげる必要があるんだよ。

昨年度の3学期2測定の際に、「脳とからだのげんきのために」という保健指導をしました。覚えているかな？脳とからだの元気でいるための生活習慣の話をしたのですが、もう一度みんなに思い出してもらいたくて、ほけんだよりに載せました。生活リズムを整えて過ごすことで病気と闘う力も強くなり、心も体も元気に過ごすことができます。お家で過ごしている時も時間を意識しながら過ごしてみよう。

## ブルーライトって知っているかな？

夜暗くなると、脳から「メラトニン」というねむくなる物質が出ます。でも、テレビやゲームの光【ブルーライト】という光を見ると、メラトニンの出る量が減り、ねむくなくなってしまうよ。寝る前はテレビやゲームを控えよう。



## 脳とからだのげんきのためのポイント②

【朝起きたらカーテンをあけよう！】

太陽の光は、体内時計をリセットさせる働きがあるよ。脳に「朝だよ」と教えてあげることで、1日リズムよく過ごすことができるよ。



## 脳とからだのげんきのためのポイント④

【夜はたっぷりすいみん！】

寝ている間に脳は休んで疲れをとっているよ。寝不足が続くと、イライラしやすくなったり、病気と闘う力も弱くなってしまうから、夜はしっかり寝ようね。