

# ほけんだより



豊北小

8・9月の保健目標：元気に運動し、体をきたえよう

※おうちの人と読みましょう

夏休みが終わって、学校生活が始まりました。みなさんは元気に過ごせていますか？ 毎日を元気に過ごせるように、しっかり**すいみん**をとりましょう。夏休みに乱れてしまった生活リズムは、朝の早起きでととのえましょう！！今年は9月に第1回元気アップ週間があります。

朝夕と昼間の気温の差が大きい時期です。体調をくずさないように、気をつけましょう。

## 生活リズムを とimotoそう！



### あさ 朝、早く起きる

夜はねむくならなくても時間を決めて布団に入るようにしてみましょう。自然に早く寝られるようになり、早起きにもつながっていきます。

すいみん不足は次の日の体調や生活に大きく影響します。気をつけましょう。

### あさ ひかり あ 朝の光を浴びる

朝、起きたらカーテンを開けて太陽の光をいっぱい浴びましょう。それによって体内の時計がリセットされ、脳が目覚めます。

### あさ 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで胃腸が動きだし、脳にも栄養が送られ活動する準備ができます。食欲や時間がなくても、何か食べてから登校しましょう。

## 元気アップ週間(9月14日～9月23日)

「いつまでテレビ見てるの！」「はやく寝なさい！！」「ゲームはもうやめなさい！」そんなことばが、おうちの中で毎日のように聞こえてませんか？

元気アップ週間では「自分で決めたい時刻、おきる時刻」を守り、メディアコントロール力をつけることを目的としています。上手な時間の使い方を考えて、めあてに向かって進んで行動できるようにがんばりましょう。(詳しくは、9/9に配付のプリントを御覧ください。)

期間中、子供たちがめあてを達成できるよう励ましの声掛けをお願いします。また、実施後は、おうちの方からのコメントをカードに記入して9月26日までに担任に御提出をお願いします。

## 長時間使い続けると・・・

見る(遊ぶ)のをやめられない  
携帯ゲームなどは遊んでいるうちにやめられなくなり、長い時間遊んでしまう。

視力の低下  
画面と目の距離が近く、動きもあるため視力が低下しやすい。



### その他

- ・頭痛や肩こり、目の疲れ
- ・集中力が低下し、運動不足になる
- ・感情のコントロールができなくなる

### すいみん不足

メディア機器から出る光に「ブルーライト」と呼ばれる眠りづらくさせる光があり、寝つきが悪くなる。

# 子どもの脳は眠って育つ！！



お子さんは、夜型の生活・睡眠不足になっていませんか？  
大人のリズムに合せた生活になっていませんか？

## 睡眠の役割

- ・心身を休養させる。
- ・体をつくる。
- ・心を強くする。
- ・頭をよくする。

## 睡眠が不足すると 何が起こる？

- ・脳機能の低下・・・作業能率の低下，感情のコントロールの低下
- ・運動の低下・・・肥満，生活習慣病の増加
- ・慢性の時差ぼけ・・・生体リズムの崩れ，疲労感，食欲や意欲の減退
- ・メラトニンの分泌低下・・・抗酸化作用の抑制，性的な早熟化
- ・メラトニン神経系の低下・・・攻撃性・衝動性を高め，精神的に不安定になる

- ★ 成長ホルモン（骨を伸ばす，筋肉を増やす，脳を休ませる）は，寝てから1時間半から2時間後の深く寝入った時に分泌されます。「寝る子は育つ」といいますが，最近は「寝ない子は太る」とも言われています。
- ★ 朝食抜きや運動不足につながる寝不足，遅寝・遅起きなどの睡眠の問題は大人も子供も重要な健康問題です。きちんとした睡眠の習慣を身に付けていない影響は必ず現れています。日々，子供の体と心は変化しています。

## たっぷりねむると・・・いいこと、いっぱい！

- ☆疲れがとれて，頭や体がよく働く
- ☆体をつくる⇒成長ホルモンが出て，骨や筋肉をつくる。
- ☆心を強くする
- ☆頭をよくする⇒昼間学習したことや経験したことを整理して記憶する



## 眠りは心と体のメンテナンスと向上の時間です！

## 9月9日は救急の日

救急箱の中身を



9月1日は「防災の日」，9月9日は「救急の日」です。災害や事故は，いつ起こるかわかりません。いざという時に，落ち着いて行動するのはとても難しいことです。日頃から，十分な準備と心構えをしておくことが大切です。

近隣の施設でもイベントが予定されています。参加してみたいかどうか？

### ◆救急箱や防災袋をチェックしましょう。

- 期限の切れた薬や救急用品は交換しましょう。
- 内容を見直して，必要なものをそろえましょう。

### ◆いざというときの避難場所や避難方法を確認しましょう。

- いざという時にどこに避難するかなど家族で話し合っておきましょう。

### ◆緊急通報（119番110番通報）の仕方を確認しよう。

- 暴力や命が危ないとき 警察 110番（たすけてほしいことを言う）
- 大けがや倒れているとき 消防署 119番（「救急車をお願いします。」と言う）
- 火事するとき 消防署 119番（「火事です。」と言う）

※自分の家の住所や電話番号も言えるように覚えておきましょう。