

ほけんだより

2月

新座市立東野小学校 保健室 井上藍

冬の終わりとともに来るのは…

2月の別の言い方として「梅見月」「雪消月」「木芽月」などの表現があります。春に近づいてきたことを表しています。冬の終わりとともにやってくるのが、花粉。すでに鼻水やくしゃみなど症状が出ている人もいます。外に出るときは、マスクや花粉用メガネで花粉症対策をしましょう。また、症状がひどくなる前に、病院を受診しましょう。



「早寝・早起き」で元気に過ごそう!

1月31日の児童集会で、寝ることの大切さを健康委員さんが発表しました。子供の健康と生活アンケートの結果から、夜遅く寝て、朝遅く起きる人が多くいることがわかりました。小学生（6歳から13歳）までは9時間～11時間の睡眠が必要です。2月号では、寝ることの大切さを知ってほしいと思います。



なぜ、ねむらなければいけないの?

①からだの疲れをとる!

寝ることによって、1日の疲れがとれ、明日のための力がつき、病気に負けないからだになる。



いろいろなことがあって、心だつてつかれるよ。



②元気な心、優しい心をとりもどす!

脳の役目は、物事を考えたり覚えたり、おどろいたり感動したり、やる気が起きたり優しい気持ちになったり…脳は起きている間ずっと働き続けている。疲れた脳は、うまく心がつくれなくなってしまう。寝ることで、脳が休むことができ、元気な心、優しい心をとりもどすことができる。

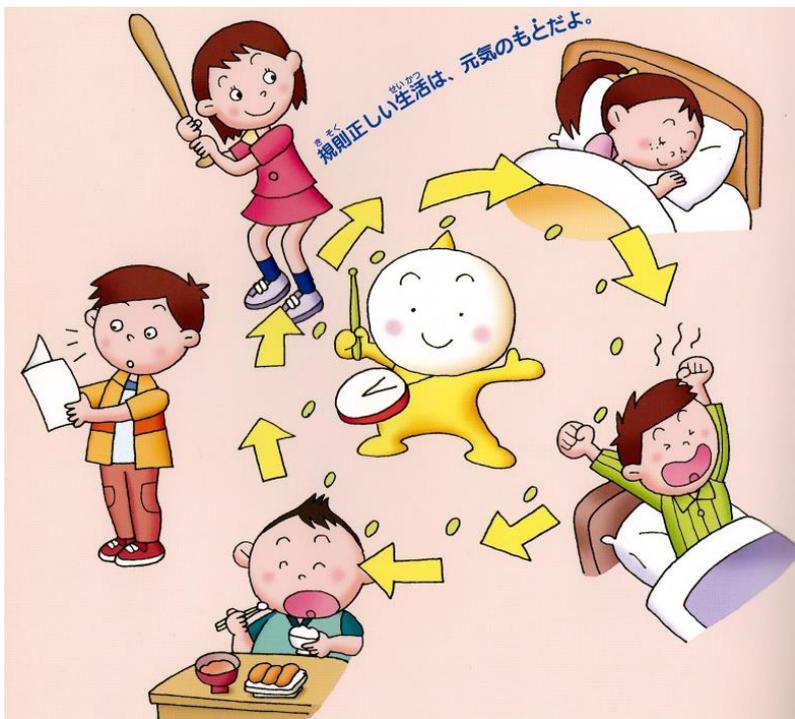
③からだを成長させる!

小学生のみなさんは、成長期真ただ中! 日々骨が伸びたり筋肉がついたりする。からだを成長させるためには、食べてとりいれる「栄養」とからだのなかの「ホルモン」がとっても大切! 「ホルモン」は眠っている間にたくさんで、成長を助けている。

栄養素とホルモンのチームワークで、みなさんは成長するんだよ。



はやね はやお
早寝・早起きのポイントは・・・体内時計!!
はや お たいないどけい
～早起きで体内時計をリセットできる～



私たちは朝の太陽の光で目覚め、太陽が出ている間元気に活動し、太陽がしずむと眠たくなります。

このように「ねむり」を中心に、1日24時間のリズムを整えてくれているのが、「体内時計」です。

体内時計は朝、太陽の光を浴びることでリセットされ、遅くなった時計を正常に戻すことができます。

ねむたいのに寝付けない…そのわけは?



- ① ゲームをした後やマンガを見たすぐあとは気持ちが高ぶっているとき。
- ② ご飯を食べ過ぎたとき。
- ③ お腹が空いているとき。
- ④ 太陽が出ているときからだを動かさなかったとき。
- ⑤ 心配事があるとき。

お布団にはいる30分～1時間前には、部屋を少し暗くして、眠る準備をしよう!