

8月 保健だより

境島小学校

保健室

H.27.8.25

No.6



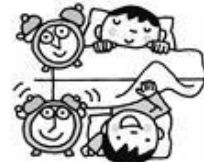
2学期が始まりました。夏休みはどうでしたか？たくさんの思い出を作ってお楽しみ過ごせたいでしょうか？

いつまでも夏休み気分がぬけない人はいませんか？



夏休みあけの生活チェック

- 朝、気持ちよく目がさめますか？
- ごはんをおいしく食べていますか？
- おなかの調子はいかがでしょうか？
- 1時間目から、頭やからだもしっかり動いていますか？
- 夜ふかしをしていませんか？



チェックがあったひとはとくに!!

生活リズムをたてなおしましょう



早ね 早おき



あさごはん



そとあそび

夏休み以来、夜ふかしのクセがついていないかな？早めに布団に入って、睡眠を十分とろうね。すぐに眠れなくても、目をつぶっているだけで、体を休ませることができるよ。

食事は元気の源!! 一日三食、きちんと食べよう。とくに朝ごはんは、一日を元気に過ごすために重要です。栄養バランスも考えて、いろいろな食品を食べるようにしよう。

夏休みは外で遊べたかな？今年も暑い日が続いて、なかなか外に出られず、家でごろごろ…。お友達と一緒に外で遊んで、元気な体をつくろう!!

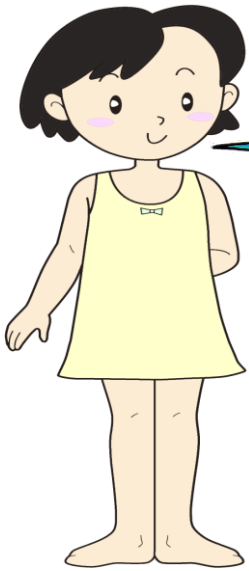
裏も読んでね。

睡眠

きのうは何時に寝ましたか？ おうちの人と読んでね。

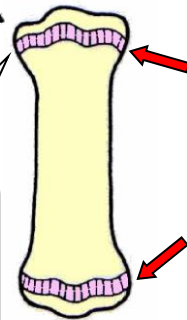
もっと背が伸びたらいいなと思っているあなたへ

身長はどうやって伸びるか知っていますか？



脳の中にある脳下垂体から成長ホルモンが出される。

成長ホルモンは血液に混じって軟骨に働きかける。



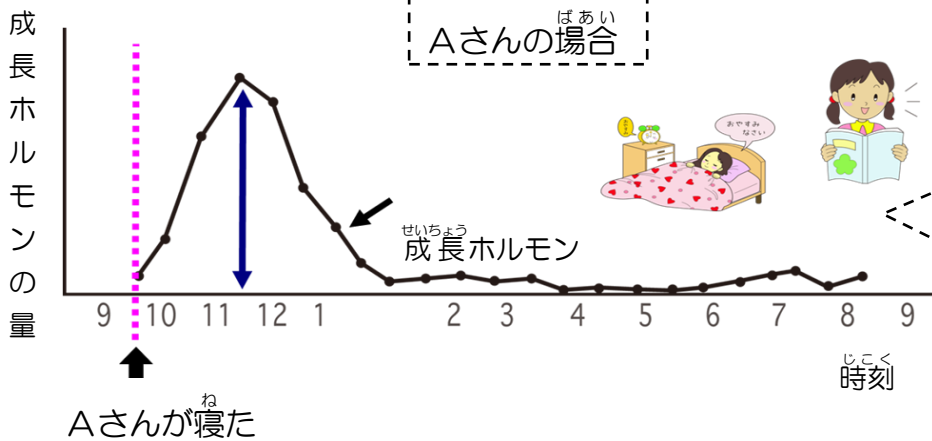
成長ホルモンの働きで、軟骨の部分が伸びてゆく

身長が伸びるのは、骨が成長しているからです。

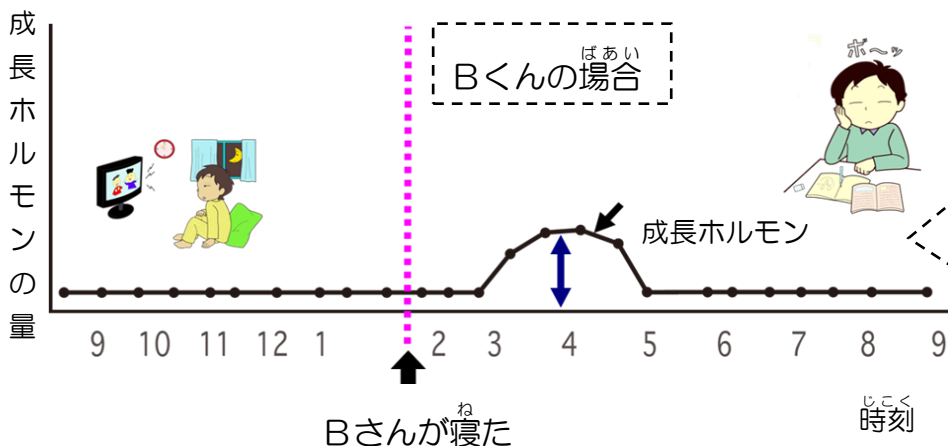
子どもの骨は両端が軟骨になっていて、この部分に成長ホルモンが働きかけて、骨が成長していくのです。

成長ホルモンの分泌には1日のリズムがあり、睡眠中、それも夜中の12時までに熟睡したときにもっとも多く分泌されます。

早寝のAさんと遅寝のBくん、どこがちがっているのかな？



10時までに寝たAさんは、成長ホルモンが一番多く出る時間には熟睡できているので、Bくんくらべてホルモンは多く出ています。



一方、Bくんは遅くまでテレビやゲームをしていたので寝る時間が1時をすぎています。

そうすると、成長ホルモンが一番多く出る時間に熟睡できていないので、成長ホルモンは少ししか出ていません。

早く寝ることは、背が伸びるだけでなく、疲れをとり学習に集中できるなど、とても大切なことなのです！ 夏休みの生活リズムのくずれをなおして、今日から早寝早起きしてみましょう。