



桜谷小
保健室
R2. 8.

なつやすみ ^{じかん} 時間をじょうずにつかおう



1学期も終わりに近づいてきました。
ことは、「新型コロナウイルス感染症」
の流行で休校になり、学習をとりもどす
ために夏休みが短くなりました。

2週間のあいだ、しゅくだいはもちろ
んですが、せいかつリズムがみだれない
ように、時間をじょうずにつかってすご
してほしいなあと思います。

もちろん楽しいことしながら、げん
きであんぜんな夏休みになりますようにと、ねがっています。

けんこうなからだをつくる

「まいにちのしごと」はなに？



ないかけんしんのときに、学校医の
しもいけ先生が新型コロナウイルスと
すいみんのかんけいについてのお話を
してくださいました。

けんこうなからだをつくる、まいにち
のしごとは、なんだと思いますか？

それは「ねる・たべる・からだを動
かす」です。その中でも「ねる」こと
はできていますか？

このごろは、スマホやパソコンをさ
わる時間が多く、あたまと目はつかれ

ています。でも、からだはあまりつかれていないことが気になります。からだを
動かしておくと、夜はほどよいつかれてねられるものです。「からだをうごかす」
ことが「ねる」ことにつながっていきます。

ウイルスとたたかう^{ちから}力は いつ つくられるの？

「新型コロナウイルス」や「インフルエンザウイルス」が、からだに入ったとき、がんばって「たたかってくれる力」は、1日のなかで、いつ作られるのでしょうか？」

それは、ねている^{あいだ}間です！



ねることで たたかう力
アップできる！

ねている間は、「成長ホルモン」がたっぷりと作られることはよく知っています。

この「成長ホルモン」は、からだを大きくしてくれるだけではありません。「ウイルスとたたかう力」(からだのていこうりょく)を作っています。おそい時間にねると、たとえ、すいみん時間が長くても、「からだのていこうりょく」が下がって、感染症にもかかりやすくなります。小学生にふさわしい時間にねることがだいじです。

インフルエンザウイルスも新型コロナウイルスも、すいみんと大きくかんけいしています。「すいみんは、にんげんにとって、だいじなしごとなのですよ」と話してくださいました。新型コロナウイルス対策の1つに、「すいみん」のこともくわえて夏やすみ中もふせいでいぎましょう。

下の①～⑤のすいみんチェックで、2こ以上あった人は見なおしてみてください。

- ① ねるまえまで、パソコン、スマホをつかっている
- ② 朝おきるのがつらい、おきにくい
- ③ やすみあけから、つかれている
- ④ からだを動かしてあそんでいない
- ⑤ 1・2年生は9時までに、3・4年生は9時半までに、5・6年生は10時までに
ねていない

<夏のすいみんの質をあげる方法>

○ねる90分前にお風呂に入るのがいい。(体温が下がっていくときに、ねつきやすくなります)

○夜は気持ちを高ぶらせない。さわがない。(副交感神経へダウンさせること)