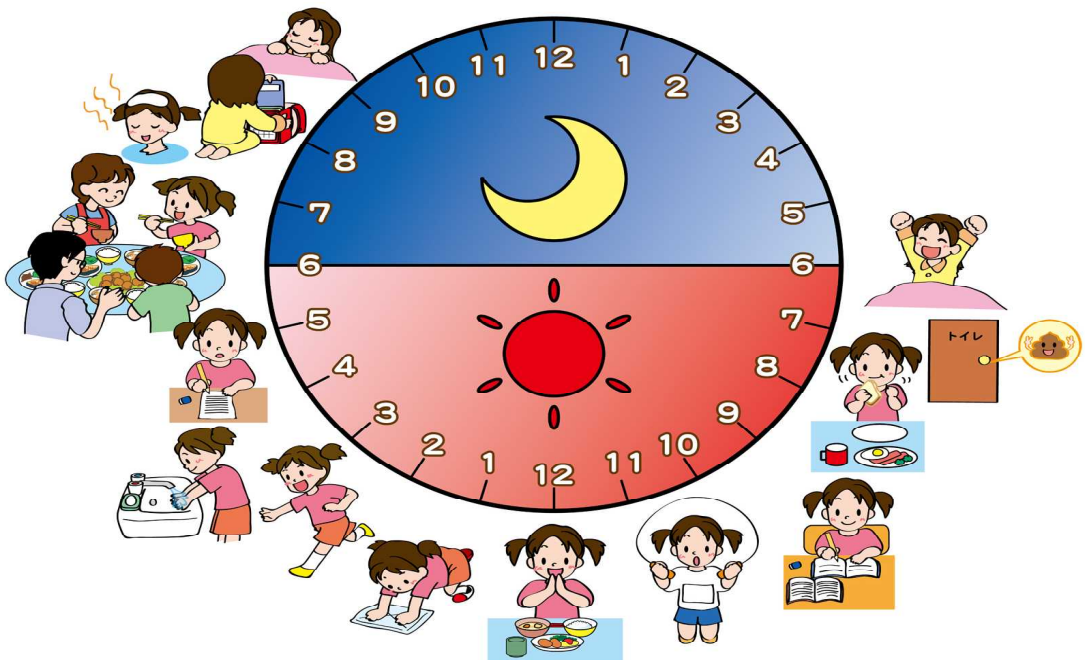


桜谷小
保健室
H27.5 月

5月25日(月)～29日(金) 全校「せいかつてんけん」です！

田をわたる風が心地よく、すごしやすいこの頃です。登校後の健康観察では、元気な人が多いですが、中には「のどがいたい」「おなか
がいたい」という人がいたり、「高熱」「プール熱」にかかって休んでいる人もいましたので注意してくださいね。また、夜がおそくなったりすると、せいかつのリズムがくずれて「からだの抵抗力^{ていこうりよく}」が下がりやすくなります。せいかつリズムをくずさないことを大事していきましょう。

そこで、今週は、「せいかつてんけん」です。てんけんをして、じぶんのせいかつをふりかえってください。けんこうなからだをつくるための基本を知って、じぶんの行動（ねる・おきる・朝ごはん・あいさつ・家庭学習・外遊び・テレビとゲームの時間）を考えるための1週間です。



わたしたち人間は、朝になったら目がさめて、お昼はからだをうごかして活動（勉強・あそび・仕事）します。夜になると、ねむるという毎日をおくっています。こういった「**からだのリズム**」がつくられているので、そのリズムにさからうと、からだのちょうしがくずれやすくなります。

おきることから スタート！



★おきるじこく

「おはよう！」一日のはじまりです。

学校は、朝の会が8：20です。脳がはたらきだすのが起きてから2時間後といわれていますので、「6時半には起きられている」といいですね。7じをすぎておきている人は・・・いませんよね！

★朝ごはんを食べる

「いただきます！」早くおきたら、朝ごはんの時間もたっぷりつくれます。かぞくの顔をみながら、ごはんでもパンでもいいよ。おみそしる、スープ、やさいサラダ、くだもの、牛乳、ヨーグルト、きのうののこりものなど、しっかりたべて登校しましょう。

朝ごはんは、給食までのあいだの脳やからだ全体をうごかす力になります。

脳は寝ている間もエネルギーをつかうので、夕食でとった栄養は朝には不足しています。

つまり、**12時間後には、脳で使うエネルギーは少なくなっている**ということです。朝ごはんを食べないと、**脳が栄養不足**となり、**学習にだいじな集中力や記憶力がはたらいにくれません**。



★かてい学習・読書をしよう

学年の時間をめやすにすすめましょう。

★じぶんからあいさつをしよう

★テレビ・ゲームの時間



おうちでは、テレビを見るときやゲームをするときのやくそくは決めていますか？おうちの人ともう一度たしかめあってください。

今は、インターネット（オンラインゲーム）や携帯、スマホを使う人がふえていて、使いたしたらやめられないと、きいたことがあります。「きょうは、ここでおしまい！」と、きっぱりとおわることができる力をそだてましょう。

ねる前に、テレビやゲーム機などの光をあびると、脳がたいへん興奮してねつきが悪くなるのでやめましょう。

★ねむる

1年2年3年生は9時までに、4年5年6年生は10時までをめやすにしましょう。

ねむっている間は、からだどころにだいじなホルモンがいっぱい出てくれます。たとえば、骨やきん肉をつ



くったり、びょう気にうちかつ力を高めたり、やさしい心をつくったり、べんきょうに集中できる力をつくったり、学習したことを整頓したりしてくれるように、はたらいています。

成長期みんなにとって、「すいみん」は、なによりもたいせつなことです。ね不足で、つぎの日の朝が、「きもちわるくなった」という経験をしたことはありませんか？ぐっすりねむるからこそ、食べたり運動したり、あそんだりできるのです。

*みんなにしてもらった「どんなせいかつをしているかな」アンケートの結果（2年生以上）は、次のほげんだよりにのせます。

