



桜谷小
保健室
H29.5.11

全校「けんこうしゅうかん」

5月15日(月)～19日(金)

みなさん、お元気ですか？ねむたい、しんどい、あたまがいたいと体の調子をくずしている人はいませんか？学校できちんと勉強ができる体で登校できていますか？

さて、来週は「けんこうしゅうかん」です。気持ちをひきしめてすごすことができるように、めあてを決めて健康な生活を意識しながら1週間がんばってみましょう。

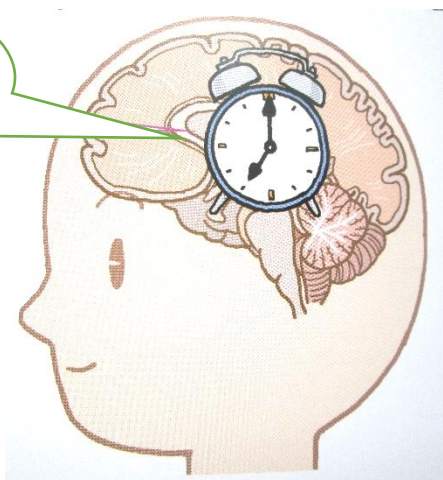
からだの中に ^{とけい}時計って？

わたしたちは、太陽がのぼって朝になると明るくなり目を覚まします。そして、朝ごはんをしっかりと食べて、一日元気に体を動かして（勉強・遊び・仕事）活動しています。お昼がすんで、夕方になり太陽がしずむころには、夕ごはんを食べたり、はみがきをしたり、お風呂に入ったり、パジャマに着がえたりして、ねる準備をすませてふとんに入ります。

たいないどけい
体内時計があるよ！

こういった1日24時間の体のリズムをつくっているもの、それが「体内時計」です。

この体内時計は、わたしたちの頭の中に備わっています。



わたしたちは、昼間に活動するため夜ふかしがとても苦手な動物なのです。ところが、この体内時計にそむいて夜遅くまで起きていたり、朝になっても遅くまで寝ていたりする生活をしていると、体と心の調子がくずれて、元気とやる気がでてこなくなります。



みなさんの体内時計は、ちゃんと動いてくれているでしょうか？

規則正しく動いているかをチェックしてみてくださいね。

たいないどけい 体内時計チェックをしよう！

あなたは だいじょうぶ？

あてはまるものに○をつけてみましょう。

- 1 夜になってもねむたくない
- 2 朝になってもなかなか起きられない
- 3 朝ごはんがあまり食べられない
- 4 うんちが出にくい
- 5 あくびが何回も出る
- 6 体がだるい
- 7 あたまがいたくなったり ぼーっとする
- 8 ときどきおなかがいたくなる
- 9 勉強中にねむたくなる
- 10 ときどき気分がわるくなる ……さて、どうでしたか？



○が4つ以上ついた人は、かなり注意してください。いつのまにか、体内時計をくるわせる生活をしていますよ。生活の中で、どこをたてなおしたらよいかを見つけて、「けんこうしゅうかん」に取り組みましょう。

<おうちのみなさんへ>

来週にかけて給食の時間にテレビ放送をします。その内容は体内時計、動物のねむりと人間のねむりの違い、体内時計をくずさない方法についてのお話です。ふだんの眠りを見直していただき健康週間に取り組めるよう、励ましの声かけをお願いします。



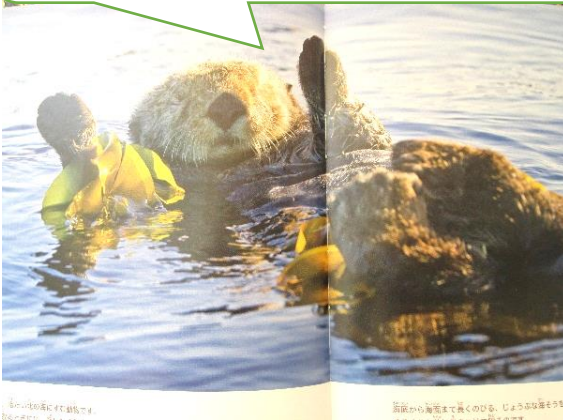


桜谷小
保健室
H29.5.15

動物のねむりは？

動物にとって、ねむることはとても大切です。ねむっている間は意識がなくなるので、ときにおそわれるきけんがいっぱい。それでも自分の身を守って生きのびるためにねむります。動物たちのねむりには、それぞれにちがいはありました。

ラッコは 流されないように 海そうを
まきつけてねるよ



コアラは 寝るのは木の上だよ
1 日中寝てて 夕方から夜に起きて
動くんだよ



イルカは 夜は海に出て食事をするよ
ぐっすりねむったら死んでしまうから
左右の脳を交互にねむらせているよ

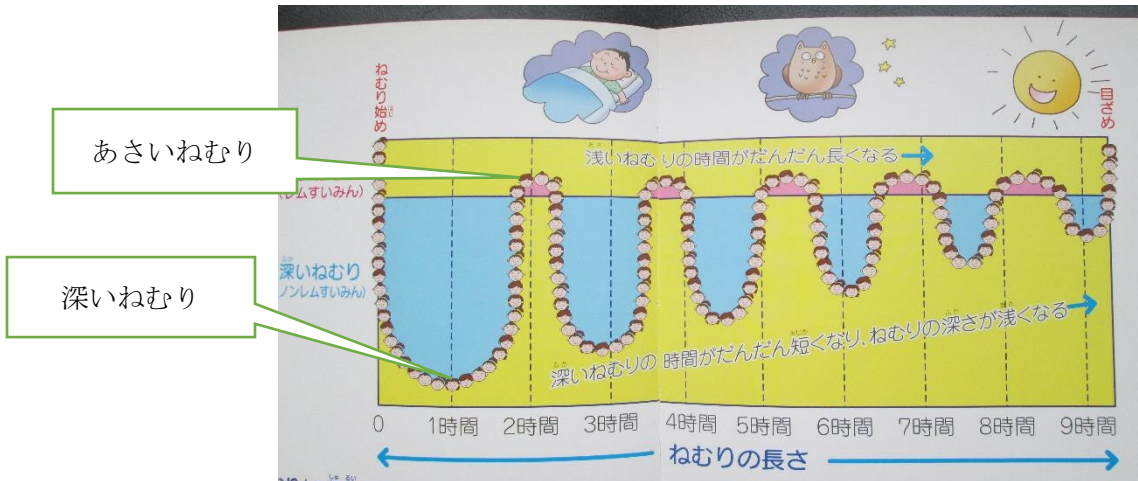


ライオンなどにねらわれて 体をかす場
所が少ないゾウやキリンたちは 小分けに
して、うとうとと寝ているだけだよ

人間のねむりは？

動物たちが、それぞれちがった「ねむり」をもっているのと同じように、わたしたち人間も、人間ならではの特徴をもった「ねむり」をしています。それは、どんなねむりでしょうか？

○2種類のすいみんリズムをもっている！



一晩の間に「あさいねむり」と「深いねむり」のセットを5～6回くり返して、体と脳を休めています。

○「ねる子は育つ」ってほんと？

むかしから、よく知られていることわざですね。「成長ホルモン」がたっぷりと出て大いに成長と関係しているのです。骨と筋肉をつくる、けがをなおす働きをしています。特に高学年の人は遅い人がいるので10時には寝るようにしましょう。

～体内どけいをくずさない「とっておきの方法とは？」～

★「6時半に起きよう！」と決めてねること

そう思うだけで目覚めやすくなります。寝る前にじゅ文をとえよう。

★毎朝すること

あいさつをする、顔をあらう、朝ごはんを食べる、はみがきをする、服に着がえる、トイレに行くなどの習慣は、体を目覚めさせるのに役立ちます。

★朝ごはんを食べること

朝ごはんを食べることでおなかと脳に栄養が送られます。1日が元気よくスタートできるようにしっかり食べようね。おうちの人に作ってもらってね。

★体を動かすこと

体を動かして遊んでる？フラフープ、ドッジ、氷おになどで楽しめるといいな。