

# ほけんだより

No. 5 令和元年 7月 4日  
出雲崎小学校 保健室

## けんこう なつやすみも健康に！



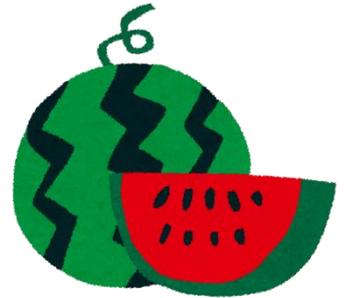
**な** おしておこう！  
調子がぐあいの  
悪いところ

むし歯などは、この休みを使  
ってちりょうをすませよう。



**つ** めたいもの  
あっさりしたもの  
ばかり食べずに！

一日3食、いろいろな食  
品をバランスよくとろう



**や** りすぎ注意！  
ゲームやネットは  
時間を決めて

すいみん不足や運動  
不足にならないように  
しよう。



**す** いぶんを  
こまめにとって  
熱中症予防

あせをいっぱいか  
いたときには塩分もいっ  
しょにとろう



**み** ださない  
生活リズムは  
いつも通り

休みの間も、早ね早起  
きを心がけよう

## 「けんこうのきろく」をご確認ください！

今年度の、春の定期健康診断の全日程が終了しました。それぞれの検診・検査の結果で、治療や精密検査など受診が必要と判断されたお子さんについては結果のお知らせを配付しています。異常がなかったお子さんについても、本日「けんこうのきろく」を配付しましたので、親子で確認してください。

ご覧になりましたら、表紙**保護者印**4月の欄に押印の上、7月12日（金）までに、学級担任へ提出してください。また、中面の**身長と体重のグラフ**の書き入れもよろしくお願いいたします。

お子さんの健康診断の結果や体調等で、心配なことがある場合は、いつでも保健室へご相談ください。

保護者印											
<小学校>											
1年 組 番			2年 組 番			3年 組 番					
4月	9月	1月	4月	9月	1月	4月	9月	1月			
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>					
4年 組 番			5年 組 番			6年 組 番					
4月	9月	1月	4月	9月	1月	4月	9月	1月			
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>					

# あさ ひかり のう 朝の光で脳にスイッチオン!



「朝の光」をあびるために、外にでなければいけないの? いえいえ、目に光が入ることが重要なので、肌を太陽光にあてる必要はありません。くもりの日でも、カーテンを開ければ十分な明るさの太陽の光を取り入れることができます。

太陽を直接見る必要はありません。(見てはいけません!) 光を感じる程度でかまいません。

ベッドを窓際に置いたり、カーテンを少し開けたてねるだけで朝の光をあびることができます。

光を浴びる時間は5分程度でOK。毎日続けることが大切です。

わたしの名前は、『セロトニン』。少しむずかしい名前だ。『セロトニンジャ』と覚えてみよう。「ニンニン」

脳にスイッチが入ると、「セロトニンジャ」が脳の中にとびだしてくる。セロトニンジャは、次のようなよいことをしてくれるよ。

- 1 セロトニンジャは、夜の眠りのお助けマン。眠りやすくしてくれて、ぐっすり眠らせてくれる。そのため、朝、すっきり起きることができる。夜のねむりは、朝からすでに始まっている!
- 2 セロトニンジャは、心をおだやかにしてくれる。ちょっとしたことでイライラしたり、ドキドキしたり、不安になったりする気持ちを減らしてくれる。「まあ、いっか」と思わせてくれる。
- 3 セロトニンジャは、考える力、判断する力をアップさせてくれる。学習に役立つ!





第1回ハッピーライフウィークの取組が終わりました。どの家庭でも子供たちの生活を振り返り、よいところは継続し、見直しが必要なところは家庭で考え取り組んでいただきました。(結果の一部をグラフにしました。)

さて、その生活が現在も進行中でしょうか!? (ここが難しいところですね。) 間もなく夏休みがやってきます。夏休みは、生活リズムを整えるためには適切な時期です。冬は布団の中が温かくて、ついつい二度寝。冬の早起きは難しいですね。一方、夏は、朝から太陽も高く、明るくなる時刻も早いです。気温も高く、冬に比べて目覚めやすい季節であり、むしろ目が覚めてしまうこともあります。夏は冬と比べると、早起きしやすくなります。

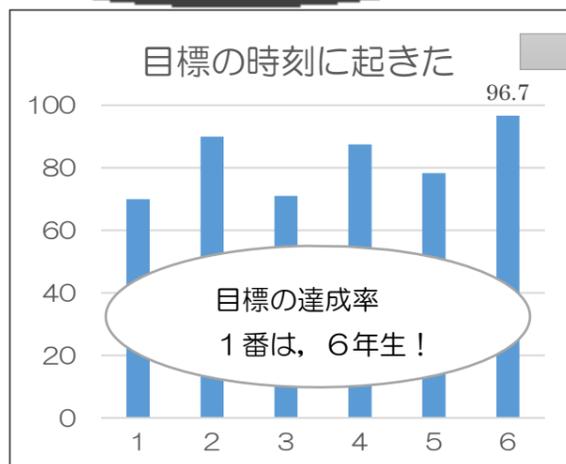
冬に早起きに挑戦してみたけどダメだった人は、夏休みに早起きする習慣づくりをしてみても良いかもしれません♪

早ねは 早起きから!

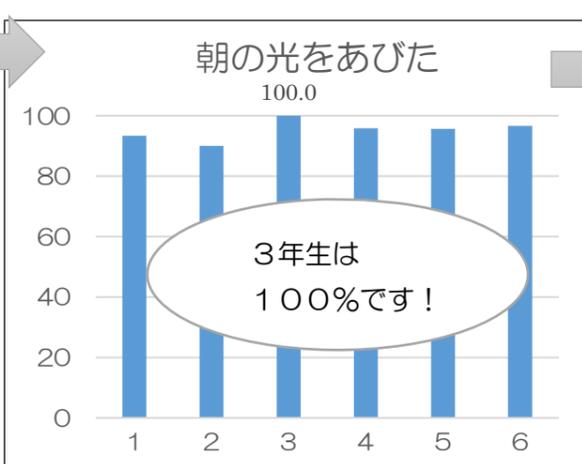
ルーティン…決まり切った毎日の作業や行動のこと

あさ

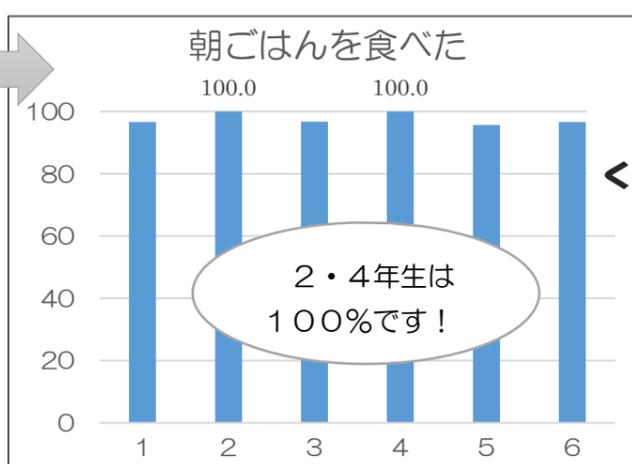
## 朝のルーティンで自分で すっきり起きる 体づくり



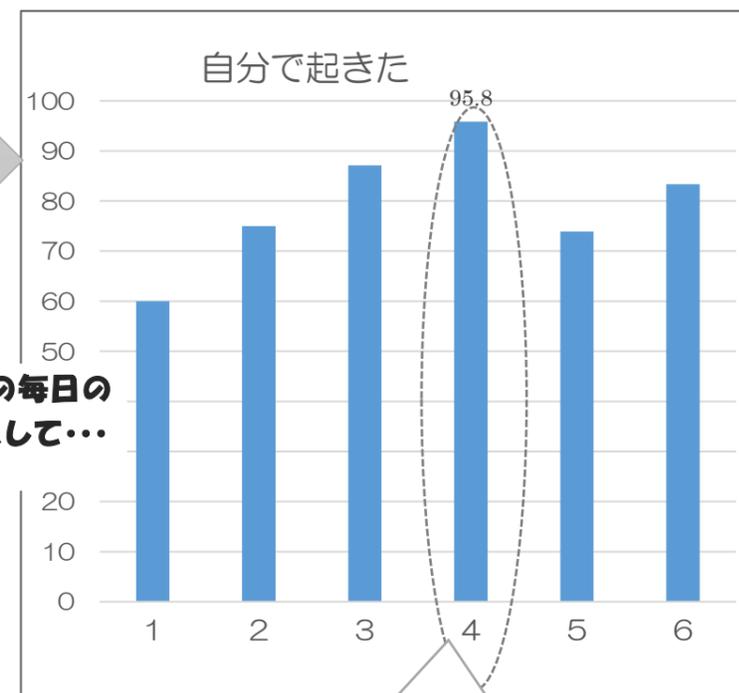
ルーティン① 同じ時刻に起きよう!



ルーティン② 太陽の光を浴びよう!



ルーティン③ 朝ごはんを同じ時刻に食べよう!



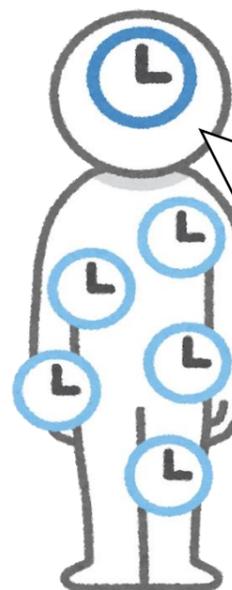
このルーティンの毎日のくりかえしの結果として...

ぐっすりねむって すっきりと自分で起きることができている 4年生! 素晴らしい!

### Q あなたは、体の中の時計をこわす行動をされていますか?

～してみましょう! いくつあてはまりますか。～

- 日によって起きる時刻がバラバラ。
- 朝になっても部屋の中は真っ暗。(遮光カーテン等)
- 朝ごはんを食べたり、食べなかったり。
- 休みの日は、朝ごはんをおそく食べる。
- ねる直前までテレビを見たり、ゲームをしている。



体の中には、たくさんの時計(時計のようなはたらきをする細胞)があります。

想像してください! 時計がおそくなったり、早くすすんだりすると生活は乱れてしまいますよね。人の体も同じで、体の中の時計がこわれると、朝になってもすっきり起きることができなかったり、夜になってもねむくならなかったり、ということがおきます。

では、どんな生活をしていると体の中の時計はこわれてしまうのでしょうか?

