

ほほえみ



平成29年7月20日
富加小学校 保健室

あした 明日から、なが〜い夏休みが始まります。みなさん、よてい 予定はもう決まっていますか？ たの 楽しみな よてい 予定ばかりではなく、べんきょう 勉強や うんどう 運動の けいかく 計画もきちんとして、じゅうじつ 充実した なつやすみ 夏休みをおく 送ってくださいね。

なつやすみ 夏休みをげんき 元気にすごすために、みんなにきをつけてほしいことは・・・？

<p>① はやねはやお 早寝早起き</p>	<p>② たいよう ひかり 太陽の光をあびる</p>	<p>③ お風呂でリラックス</p>
<p>④ エアコンをつか 使いすぎない</p>	<p>⑤ で 出かけるまえ つた 前に伝えよう どこで・だれと</p>	<p>⑥ すいぶんほきゅう 水分補給をわす 忘れずに</p>
<p>⑦ ぼうし 帽子をかぶって せと 外へ</p>	<p>⑧ あぶ 危ないところへ い 行かない</p>	<p>⑨ つめ 冷たいものを た 食べすぎない</p>

「睡眠について考えよう！」

夏休みは、夜遅くまでテレビを観たり、ゲームをしたりできるなど考えている人はいませんか？家族や先生は、「早く寝なさい。」と言うけれど、なぜ早く寝なくてはいけないのでしょうか？今回の保健日よりでは、まず「眠り」とはなにかをみんなに知ってもらいたいです。

睡眠 = 心も体も健康に生きるためのメンテナンスをする時間



例えば鉄道・・・
最後の電車が行ったあと、次の日の電車がくるのをただ待っているだけではありません。電車が走っていない夜の間に、たくさん人が、明日も電車がきちんと走れるかチェックをし、問題があれば修理をしています。これがメンテナンス作業です。



体は眠っている間にどんなメンテナンスをしているの？

- ①骨や皮膚、血管などの修理をする。
- ②体に必要ないものを取り除く。
- ③その日勉強したことや覚えたこと、体験したことを脳に覚えさせる。
- ④エネルギーなどの調整をする。
- ⑤成長ホルモンを出して、体を成長させる。 など

じゃあ、寝ないとどうなってしまうの？

- ◆気分が落ち込む、やる気がなくなる。
- ◆勉強や運動が身につかない。
- ◆気持ちの整理ができなかったり、イライラしたりする。
- ◆将来、認知症になる可能性が高くなる。
- ◆最悪の場合いつも通りの体の活動ができなくなり命に関わることも・・・。



夏休み、君は何時に寝て何時に起きるかな？目標時間を書こう！

_____時までに寝て、_____時までに起きる。