

ほけんだより

3月・体春休み前号



じどう ほごしゅさま
児童のみなさん・保護者様へ

はるやす 春休みがもうまじかです。やす ちゅう はやね はやお あさ わす ころ
休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を忘れずに心がけてくださいね！
しんがっき きも
新学期を気持ちよくスタートすることができますよ。

はやね はやお 早寝・早起きをするとこんなにいいことが...

●早寝について●

がっこう やす おそ み
学校も休みになり、つい遅くまでテレビを見ていたりゲームをしたりして、うっかりしていると睡眠時間が
みじか 短くなってしまいそうです。すいみん からだ のう せいちょう
睡眠には体と脳を成長させるという大切な働きがあります。
そだ さか しょうがくせい じゅうぶん すいみんじかん ひつよう
育ち盛りの小学生には、十分な睡眠時間が必要です。

すいみん ひつよう
睡眠はなぜ必要？

- からだ つか
・体の疲れをとる
- のう ところ つか
・脳(心)の疲れをとる
- からだ せいちょう
・体を成長させる
- からだの抵抗力(免疫力)を高める
ていこうりょく めんえきりょく たか
- きおく がくしゅうのうりつ こうじょう
・記憶、学習能率の向上



ねむりにつくと、やく2じかん
眠りにつくと、約2時間で成長ホルモンが出始め、深い眠りになればなるほど、ぶんぴ うなが
分泌を促します。また、
よる じ よなか じ せいちょう ぶんびりょう おお
夜10時～夜中の2時までが成長ホルモンの分泌量が多く、この時間に熟睡していることが大切です。睡眠に
は、きおく せいり ていやく おこな じつ よ すいみん からだ ころ けんこう はついく
は、記憶の整理・定着を行うはたらきもあり、質の良い睡眠をとることで、体や心も健康に発育します。

●早起きについて●



はやね はやお あさ じかん
早起きは、朝の時間にゆとりをもち、こうどう
行動できるようにするために大切なこ
とです。

あさ 食べる じかん
朝ごはんを食べる時間をつくること、トイレに行って排便をしておくこと、
これらは、どれも時間がないとできないことです。

ひと たいないどけい じかん
人の体内時計は25時間とされています。あさいちばん あか ひかり
朝一番に明るい光を浴びること
で、体内時計との時間のずれを調節しています。また、朝日を浴びること
で、からだ め ざめ よ
体の目覚めも良くなります。



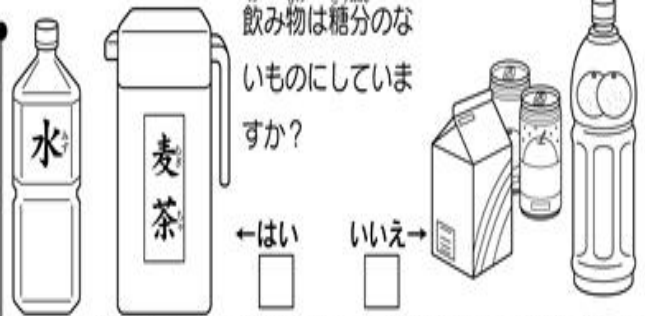
はるやす せいかつしゅうかん
春休み中に生活習慣チェックをしてみましょう。

せい かつ しゅう かん

生活習慣チェック

せい かつ しゅう かん けんこう おお かん けい まいにち せい かつ
 生活習慣は、健康に大きく関係しています。毎日の生活をチ
 ェックし、健康的な生活がおくれているかどうか確認してみま
 しょう。（「いいえ」の多い人は生活習慣病予備軍ですよ）

の もの のう ぶん
 飲み物は糖分のな
 いものにしていま
 すか？



←はい いいえ→

あさ 朝 ひる 昼 よる 夜
【食生活チェック】
 朝・昼・夜きちんと
 三食食べていま
 すか？
 ←はい いいえ→

うんどう けい けん
【運動量チェック】
 毎日よく歩いてい
 ますか？
 ←はい いいえ→

おな しょがい
 同じ種類のものば
 かり食わず、いろ
 いろな食品をとっ
 ていますか？
 ←はい いいえ→

そうじ などの おて
 づかい を よく し ま す
 か？
 ←はい いいえ→

い じ しょく じ や お や つ は じ
 食事やおやつは時
 間を決めて食べて
 いますか？
 ←はい いいえ→

い え そと で、よく たい
 を 動かす 遊び を し
 ますか？
 ←はい いいえ→

おうちのかたへ

基本的な生活習慣(生活リズム)を子どもたちが身に付けるためには、家庭を構成する家族の協力は欠かせないものです。

いろいろな家庭の諸事情があることと思いますが、日々の生活で培われる生活習慣は、人間の一生、とくに健康生活において大きく左右するものだと考えます。また、基本的な生活習慣と学力の相関関係もいろいろな調査であきらかになっており、今日、生活リズムの乱れは、全国的にも問題視されています。

この1年間保健室でも、十分行き届きませんでした。子どもたちの健康について情報発信をしてまいりました。これからも生活習慣をはじめ、さまざまな健康問題について、微力ながら子どもたちを支えていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

裏面は、保健室経営1年間のまとめです。