



保健だより



令和4年(2022年)10月 大阪狭山市立南第一小学校 保健室

最近^{さいきん}は、朝晩^{あさばん}と涼^{すず}しくなり、秋^{あき}らしい過^すごしやす^ひい日^ふが増えて^まきましたね。

「○○の秋」とよく言^いわれますが、秋^{あき}と言^いえ^ば何^{なに}をイメー^じジしますか?

食^{しょく}欲^{よく}の秋^{あき}、スポ^ぽーツの秋^{あき}、芸^{げい}術^{じゆつ}の秋^{あき}など、色^{いろ}々^{いろ}な言^{こと}葉^ばが思^{おも}い出^だされますね。

2 学^{がく}期^きが始^{はじ}ま^つて 1 か月^{げつ}が過^すぎま^したよ

もう夏^{なつ}休^{やす}みモ^ードから学^{がく}校^{こう}モ^ードの生^{せい}活^{かつ}リズ^ムにな^なって^いますか?

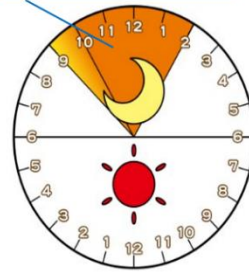
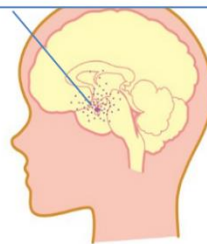
早^{はや}寝^ね・早^{はや}起^おき^きは三^{さん}文^{もん}の徳^{とく}! しっか^り眠^ねるこ^ころで心^{こころ}も体^{からだ}も元^{げん}気^きにな^なりますよ!

体を成長させる“成長ホルモン”

【下^かすい^{たい}体^{たい}】

ここ^こから成^{せい}長^{ちやう}ホル^るモンが^が出^でる!

夜^{よる}9時^じ~夜^{よる}中^{なか}2時^じ



成^{せい}長^{ちやう}ホル^るモンは、夜^{よる}9時^じ~夜^{よる}中^{なか}2時^じの^{あい}だ

にた^たく^くさん出^でると^いわ^れて^いま^す。

夜^{よる}9時^じま^だに布^ふ団^{だん}に^いり、こ^この^じ間^{かん}に

深^{ふか}い^{ねむ}りにな^なるこ^ころで、成^{せい}長^{ちやう}ホル^るモンが

た^たっ^つり出^でて、骨^{ほね}が伸^{のび}びたり、筋^{きん}肉^{にく}が作^{つく}ら

れ^れたり^するの^のです!

仮^か眠^{みん}は20分^{ふん}以^い内^{ない}に^しよ^うね!

【NHK for school】“早^{はや}寝^ね早^{はや}起^おき^きを^しよ^う・夜^{よる}ふ^かし怪^{かい}人^{じん}炸^{らん}あ^らわ^る!”



QRコ^どを^よみ^とり^みて^みよ^う!



すい^{みん}の働^{はたら}き

からだのつかれをとります

おぼえたことを整理^{せいり}します

びょうきにかかりにくくします

体を成長^{せいちやう}させます

寝^ね不^ぶ足^{そく}だとどうなる?

あくび

つかれやすい

食^{しょく}よくが^がない

イライラする

ぼんやりしてしまう

早^{はや}く寝^ねるた^ため^めには

テレビやゲームなどの強い光^{つよひかり}を見^みない

部屋^{へや}を暗^{くら}くする

ぬるめのおふろに入^いる

自分^{じぶん}にあ^あ合^あったま^まくら

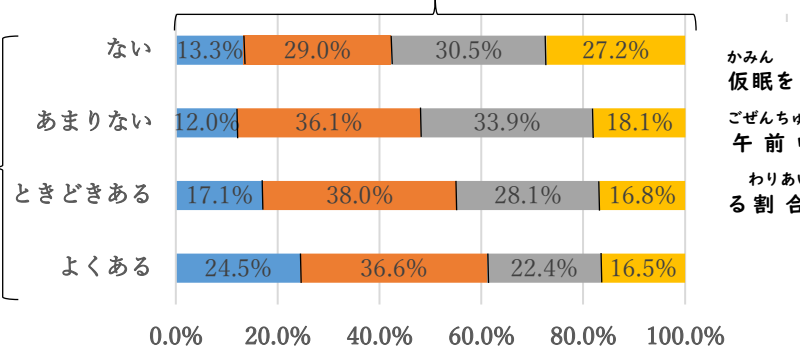
ぐっすり眠^{ねむ}るた^ため^めには

休^{やす}み時^じ間^{かん}や体^{たい}育^{いく}の時^じ間^{かん}は

しっか^り体^{からだ}を動^{うご}か^かそう!

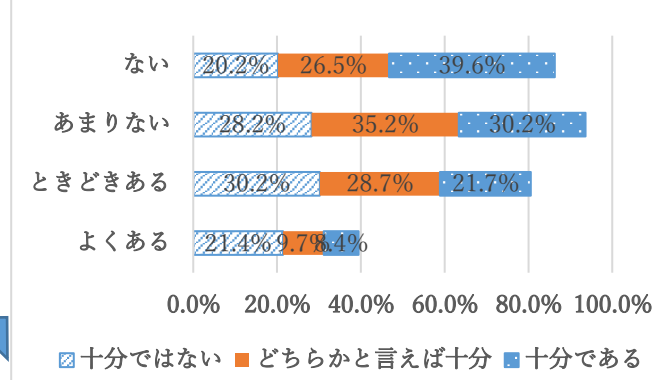
ひる^ねに^{よる}寝^ねて^{だい}じ^じょう^ぶに^だい^じょう^ぶで^{だい}じ^じょう^ぶ?

ごぜんちゅうちようし わる 午前中調子が悪いことがありますか



仮^か眠^{みん}をと^とるこ^ころが^が多^{おほ}い^いほ^ほど、
ごぜんちゅうちようし わる 午前中調子が悪いことがあ
る割^{わり}あ^いた^{たか}割^{わり}が^が高^{たか}くな^なって^いま^す。

きぶん おことき 気分が落ち込む時がありますか



【おうちの方へ】

夜^{よる}10時^じを^すぎ^ぎて^もも^{ねむ}ら^{ない}子^こども^の割^{わり}あ^いひ^ひが増^ふえたり、睡^{すい}眠^{みん}時^じ間^{かん}が年^{ねん}々^{ねん}減^{げん}少^{しょう}したり、
に^ほん^この^こ子^こども^の眠^{ねむ}り^の現^{げん}状^{じやう}は^{しん}こ^くの^{もん}だ^いに^なっ^てい^ます。
子^こども^の睡^{すい}眠^{みん}の^{もん}だ^いは、^{しやう}ら^いの^せい^かつ^しゆ^うか^んび^{やう}の^りす^くを^{たか}め^ると^いつ^た身^{しん}体^{たい}的^{てき}的^{てき}影^{えい}響^{きやう}や^{しん}り^{てき}的^{てき}影^{えい}響^{きやう}が^{おほ}い^いま^す。
学^{がく}校^{こう}で^もも^{ねむ}り^の大^{たい}切^{せつ}さ^をを^{つた}え^てま^いり^ます^ので、^ご家^か庭^{てい}で^もご^{きやう}り^{よく}お^{ねが}い^しま^す。