



げんき 5月

★すこやかウィークが始まるよ!★

○目標を決めて、しっかりがんばろう!○

1学期のがんばりポイントは、「早寝早起き」です。

運動も勉強もがんばるのに、しっかり眠らないなんてもったいない!

しっかり眠るといいことがたくさんありますよ。

※少し難しいよ。おうちの人と一緒に読もう。

＜みんなが眠っている間に脳がすること＞

①体の疲れを取る：よく眠ると体も心もすっきりします。



②記憶の整理・学習したことを覚える・技術や技能を身につける

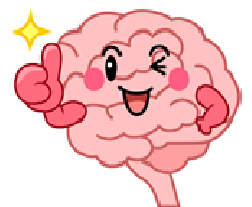
起きている間に覚えたことや体験したことは、
眠っている間にそれまでに覚えたことと合わせて
整理され脳が覚えます。勉強したことだけでなく、
スポーツのわざや絵・習字・楽器などもそうです。
「効果的な学習に欠かせないものは、睡眠」という
研究結果もあります。
「睡眠と運動・学習はセット」で効果が大きくなるそうです。



③成長ホルモンを出す
身長を伸ばす・筋肉を作る
脂肪の分解を進める

④病気に勝つ力を強くする
病気に打ち勝つ力(免疫力)は、
寝ている間に強くなります。

成長ホルモンがたくさん出るのは、夜10時～2時(夜中)です。
この時間帯によく眠っていること(熟睡)がとても大切です。



★加茂中学校区 健康生活のめあて★

<早寝>

1・2年生：9時 3・4年生：9時30分 5・6年生：10時
遅くてもこの時刻には布団に入って目をつぶります。

<早起き>

1～6年生：6時30分までには、布団から出ます。

<バランスのよい朝ごはん>

赤(たんぱく質)・黄(糖質)・緑(野菜)の3色の食品を食べます。

<メテアコントロール>

使用は1日2時間以内
夜は午後9時までに終わりにする。



おうちの方へ



◎ 睡眠時間の確保 ◎ おうちの方のがんばりどころです！



お子さんが、「すこやかウィークカード」を持ち帰ったことと思います。「第1回すこやかウィークの実施について」のおたよりにもありますとおり、**1学期の重点ポイントは「早寝早起き」**です。このたより表面にも睡眠の働きを書かせていただきました。お子さんと一緒に読みながら、毎日の生活を見直し、目標を考えてください。

体調不良を訴え保健室を訪れる子どもたちのうち、半数以上が睡眠に何らかの課題を抱えています。保健室のベッドで1時間以上熟睡する子どもさんも珍しくありません。寝る時刻が、11時や12時というお子さんもいます。心も体も健康に過ごすために睡眠時間の確保は、重要なカギとなります。

お子さんの睡眠時間の確保は、おうちの方の大切な役目です。低・中学年は、おうちの方が主導権を持って「寝かしつけ」てください。高学年になっても、本人だけに任せるのではなく、声かけや時には上手に叱ったり、約束を決めたりしながら、おうちの方もがんばりましょう。子どものうちにより良い睡眠習慣を身に付けさせてあげることが、お子さんの健康な体づくりや心身ともに健やかな成長に大切です。思春期に入り、心や体のアンバランスな時期を乗り越えていくためにも重要な習慣です。学童期の今ががんばりどころです。よろしくお願い致します。