

# ほけんだより

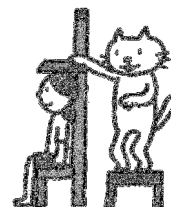


秋の初めは、夏にたまった疲れが体調不良として現れやすい時期です。体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう！

## 発育測定をしました！

2学期の発育測定の結果がまとまりましたので「健康の記録」をお返しいたします。お子さんの発育状況を御確認ください。「健康の記録」の確認が終わりましたら、次のようをお願いいたします。

- ★ 表紙の「保護者印」の欄に押印する。
- ★ 9月26日（水）までに学級担任へ提出する。



## 早寝で元気いっぱい！

発育測定に合わせて、保健指導を行いました。内容は次の通りです。

夏休みは終わりましたが生活リズムがうまく戻せず寝不足の人、休みの間にたまった疲れが出ている人、まだ本調子でない人・・・多いようです。また、1学期のすこやかウィークでは、全体的に『早寝』ができていない結果となりました。習い事等で寝る時間が遅くなることもあると思いますが、『早寝』を意識した生活を心がけていきましょう。

「早く寝なさい」と言われるけど・・・どうして早寝が大事ななの？

### ☆体が成長する

成長を促す「成長ホルモン」は睡眠中にたくさん分泌されます。

### ☆病気に負けない強い体になる

睡眠によって免疫力が高まります。また、怪我や筋力の回復を促します。



## ☆学力が上がる

浅い眠り(レム睡眠)のときに、新しく覚えたことが脳の中で整理され、記憶への定着作業が行われます。



## ☆心のエネルギーがたまる

睡眠によって不安感や不快感といったイライラが緩和され、前向きな気持ちに！



良い眠りのポイントは・・・「**ひかり**」です！

朝起きるとスッキリしない・・・  
そんな人は睡眠の質が落ちている！？

朝の光：朝日を浴びよう！

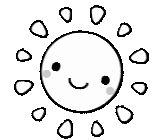


○体内時計が活動モードに切り替わる！

➡睡眠を促すホルモン(メラトニン)の分泌がストップし、脳が起きるよう促すホルモン(セロトニン)をたくさん出し、体を活動モードに切り替える！

○朝日を浴びてから14～15時間後に睡眠を促すホルモン(メラトニン)が出るようにセットする！


昼の光：太陽の光を浴びよう！



○体の中でセロトニンがたくさん作られる！セロトニンは夜になると、睡眠を促すホルモン(メラトニン)に変化し、眠気を誘います。

夜の光：強い光は浴びない！



○強い光とは、『テレビ・ゲーム・スマートフォン』の画面です。ブルーライトという強い光が含まれ、脳を興奮し目がさえます。➡眠れない原因ワースト1 

◎寝る1時間前には使用をやめましょう。

毎日同じ時間に寝て同じ時間に起きるようにしよう！



1・2年生 9時までに寝よう  
3・4年生 9時半までに寝よう  
5・6年生 10時までに寝よう

遅くても7時までには起きよう