

保健だよ

すこやか



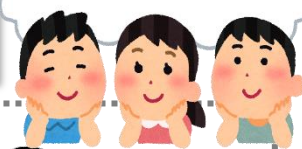
～㊦くすく元気げんきで ㊧うきしんいっぱい ㊨さしさえがおと笑顔あふれる ㊩もがわしょうがっこう小学校～

※ おうちの人と一緒いっしょに読んでください♪ 令和5年9月 上尾市立鴨川れいわ小学校 保健室がっ

2学期がスタートして、1週間しゅうかんがたちました。学校生活がっこうせいかつのペースは、取り戻としてきているでしょうか。
夏休み明けなつやすあの、この時期じきは、体からだと心こころの疲れつかを感じやすく、体調たいちょうも崩くずしやすいです。

「元気げんきなはずなのに…」とあせる必要ひつようはありません。まず、朝起きあさおる時間じかんと夜寝よるる時間ねを、一定じかんにすることからやってみましょう。起床きしょう後に、太陽たいようの光ひかりを浴あびることも大切たいせつで、体内たいない時計どけいが整ととのいます。

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分あさ早くぶんはやおきてみる



朝、バタバタあさしないよう
前まえの日に準備ひじゆんびしておく



朝食ちようしょく後は出でなくても
便座べんざにすわってみる



睡眠時間すいみんじかんは大事だいじ
夜よるは早く寝ねる

9月9日は 救急の日



けがをしないためには

× 慌あわてない

慌あわてているとけがをしやすくなるので、普段ふだんから落ち着おちつきいて行動こうどうしましょう。

危険予測きけんよそくをする

危険きけんな場所ばしょを確認かくにんしておき、その周辺しゅうへんを通とおるときは、いつも以上に気きをつけるようにしましょう。

規則正しい生活習慣きそくただいせい

寝不足ねふそくや食事しょくじ抜きぬきの生活せいかつは、集中しゆうちゆう力の低下りょくたぎを招まねき、事故じこにあたりけがをしやすくなったりします。

ご案内

スクールカウンセラーによる相談をご利用ください

スクールカウンセラーは、学校がっこうの先生せんせいとは違う観点ちがから、不登校ふとうこうや友人ゆうじん関係かんけいのトラブルはつたつ、発達はつたつに関わる心配か、精神しんぱい的な不調せいしんてき（そこからくる体調不良たいちょうふりょう）などの悩みなやに対して、心こころのケアやサポートそんざいをする存在そんざいです。

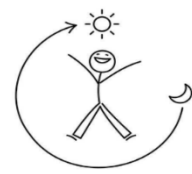
ぜひ、ご利用りようください。相談そうだんを希望きぼうする方は、予約よやくとなります。

○ 電話でんわ 鴨川鴨川小学校 048-775-6562 (本校教頭)

※ 電話でんわをいただきましたら、予約よやくが取れる時間じかんを紹介しょうかいします。



「睡眠」のはなし



新型コロナウイルス感染症が5類となつてから、さまざまな活動の機会が増えてい
 ます。できることが増える一方、準備や参加にあたって、日常が忙しくなり、睡眠や食事が
 おろそかに、なってしまうのではないかと心配しています。

また、インターネットやゲーム依存、動画視聴による夜型生活の危険も あります。

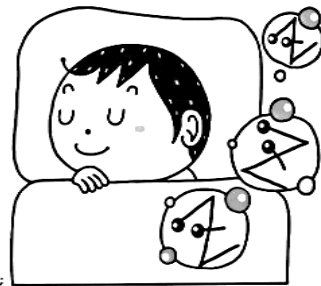
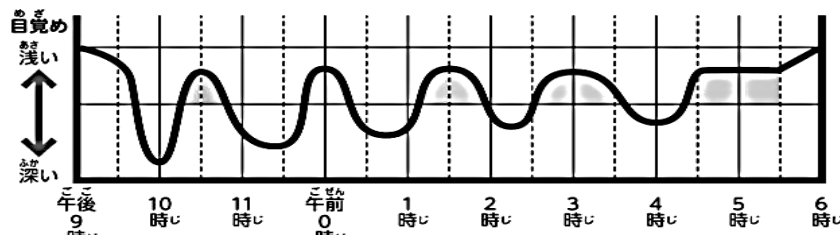
成長にとって大切な『睡眠』、心身の健康を保つ『睡眠』。

最も身近な生活習慣である睡眠に目を向けてみましょう。

●ねむっているとき… レムすいみんとノンレムすいみんをくり返しています。

★レムすいみん(浅いねむり)…体だけ休んでいる

★ノンレムすいみん(深いねむり)…脳も体も休んでいる



*ねむりに入ってすぐのノンレムすいみん(深いねむり)のときに、一番、成長ホルモンが出ます。

●成長ホルモンのはたらき… 脳でつくれ、血液によって全身へ。

眠ることで、成長ホルモンが出ます。成長ホルモンには、いろいろなはたらきがあります。

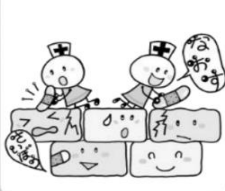
★骨をのばし、
筋肉をふやす。



★脳を発達させる。



★傷ついた
細胞をなおす。



★脂肪を分解して
太るのを防ぐ。



●ね不足になると…

★イライラする

★頭がぼんやりして、
集中できない



★朝、食欲がない



●しっかりねむって能力アップ!

ねている間に脳はその日の情報を整理し、記憶として固定する作業をします。



●いやなことは、ねむって忘れる!

いらぬ情報やいやなことを消し去り忘れやすくするのはたつきがあります。よくねると、気分もスッキリします。



★睡眠のことをいろいろ知って、健康に過ごしましょう。★