



R 6. 9. 13

保健室

9月保健目標
生活リズムを整えよう

(ぜひお子様と一緒にご覧ください。)

先日成長測定を行いました。全員4月の身長よりも伸びていて、嬉しそうな顔を見ることができました。中には、4センチ近く伸びた人もいました。このまますくすく育ててほしいです。



学校保健安全委員会について

11月21日(木)に、学校保健安全委員会を行います。今回は、「朝食」をテーマに、調理実習を通して学びを深めます。保健給食委員会が中間休みを使って準備をしています。

保護者のみなさま、後日ご案内を配付いたします。ぜひご参加ください。



アンケートってどうやって作ればいいのか？

朝食のメニューを考えよう！



生活リズムについて

成長測定の際、生活リズムに関する話を、低学年、中学年、高学年の発達段階に合わせてしました。低学年は「リズムについて」、中学年は「体温と朝ごはんについて」、高学年は「メラトニンとセロトニンについて」です。

ご家庭でもお話しいただけると幸いです。

リズムについて

規則正しいリズムは体が覚えます。学校がある日は、早起きして朝ご飯を食べて、給食を食べて、晩御飯を食べて、眠りにつきます。その時間があまりずれることなく生活するので、自然と体がリズムを覚えて、朝になったら自然と目覚めて、昼頃にお腹が空き、夜も自然と眠たくなります。休日も頑張って、学校がある日と同じ時間に起きて生活すると、月曜日の元気度が違ってきます。



体温と朝ごはんについて

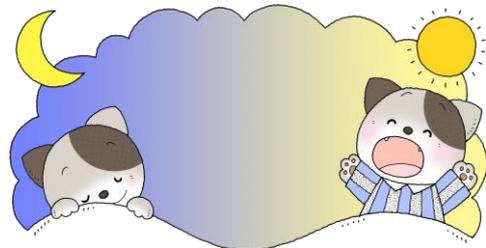


良いです。

人の体温は、朝方4時ごろが一番低く、夕方にかけて高くなります。体が温まることは、免疫力を高めたり、体が動かしやすくなったりするメリットがあります。つまり、元気に過ごせるのです。体温をしっかり高めるためには、朝ご飯を食べてくることです。朝ご飯は、まずは、とにかく何か食べてくることです。パンでも、ヨーグルトでも、スムージーなどでも良いです。工夫できる余裕がある人は、炭水化物とタンパク質を摂るとさらに

メラトニンとセロトニンについて

眠りのホルモンのメラトニンは、セロトニンが出てから14~16時間後に出ます。セロトニンはどのようにして出るかというと、太陽の光を浴びたら出てきます。例えば、朝7時に起きてカーテンを開けて太陽の光を浴びると、22時ごろ



にはメラトニンが出て自然と眠たくなるということです。休日は朝寝坊したくなりますが、朝しっかりと太陽の光を浴びておくことが重要です。また、太陽の光と同じくらい強い光が、メディア機器の光です。寝る前にスクリーンタイムを設けると、体が朝だと勘違いして眠れません。寝る1~2時間前の20時頃にはメディア機器から離れておくと良く眠れます。