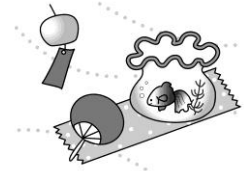


ほけんだより 8月

平成24年8月24日
南部小学校保健室



夏休みを元気いっぱいすごすことができましたか？

長い2学期、また健康でけがなくすごせるようにがんばりましょう。

そろそろ夏のつかれがでるころです。これから運動会の練習もはじまり、熱中症も心配になります。安全で楽しい活動になるように、もう一度自分の生活リズムや朝食のなかみなどを見直してみましょう。



8月25日(土)～31日(金)

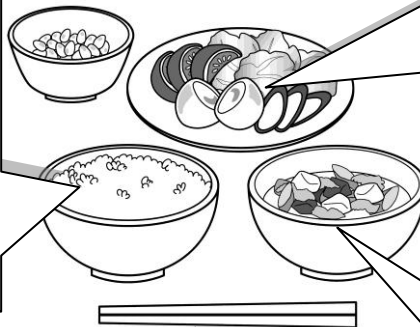
はやね・はやおき・朝ごはんがんばり週間です！

内容：さわやかカードをつかい、家で7日間チェックします。

1. めあてをきめる・・・特にここをがんばりたいというところをきめましょう。
2. はやおき・・・家の人と、おきる時こくをきめましょう。
* めやすは、家を出る1時間前くらい。ゆっくり朝ごはんを食べたり、うんちをしたり、歯みがきができる時刻に！
* きめた時刻におきたら○。起こしてもらっても、自分でおきてもどちらでもいいです。
3. あさごはん・・・下の図を参考に5つ星の朝ごはんをめざしてみよう。
4. はやね・・・家の人と、ねる時こくをきめましょう。
めやすは、すいみん時間が9時間～10時間とれるくらい。
5. めあてを守れた？・・・自分のめあてを達成できたら☆をそめましょう。
* その日の合計点数を計算してみよう。

①きいろのたべもの

ごはん・パン・麺など「炭水化物」。脳のエネルギー源であるブドウ糖になります。脳は特に「食いしん坊」といわれ、一日にブドウ糖を150g(エネルギーの20%)も使います。朝食には欠かせないものです。



②あかのたべもの

肉・魚・大豆製品・卵などの「たんぱく質」。体温上昇のエネルギー源。体を活性化し、特に乳製品は集中力を高めます。血や骨や肉となり、成長期には欠かせません。

③みどりのたべもの

野菜やくだものは、腸の活動を活発にし排便を促し、一日の体のリズムをととのえます。

④しるもの

副菜の仲間です。足りない栄養を補うなどの役割があります。水分補給はもちろん、水分で食事が食べやすくなります。

⑤がっちりたべる

個人差もありますが、モリモリたべてこよう

おうちの方へ 早寝・早起き・朝ごはんの取り組みへのご協力をお願いします

いつも取り組みの際は、ご協力をいただき、大変ありがとうございます m(_)_m

今年度も、お子さんが元気に学校生活を送れるよう、ねる時刻や起きる時刻などについてよく話し合ってください。適切な「我が家の約束」をきめていただきましょう。

また、午前中しっかり学習に集中できるよう、大変ですが食事の面でもご配慮いただきますようお願いいたします。低学年のお子さんの場合は、カード記入についてもお手伝いいただけると大変ありがたく思います。

～子どもの心と体から考える～

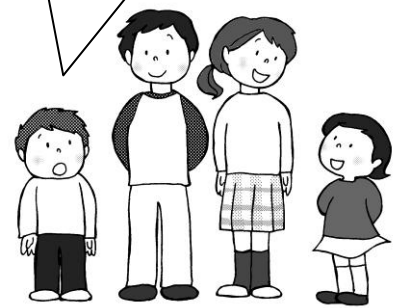
すいみん 睡眠が大切な理由

☆その1 寝る子は育つ

『寝る子は育つ』といいますが、これは科学的にも全く正しい事実です。子どもの成長にとってもっとも重要なホルモンは、「起きているときよりも、寝ている時の方が多く分泌されます。

成長ホルモンは、睡眠初期の深い眠りの時期に多く分泌され、血液中の成長ホルモンはピークに達します。睡眠は途中で妨げられたり、睡眠時間が短かったりすると、成長ホルモンの分泌が悪くなり、身長伸びも悪くなる心配があるそうです。

早く大きくなりたいな



☆その2 脳や体をやすませる

ねむることによって、一日の疲れがとれるだけでなく、明日のための力がつき、病気に負けない体になります。

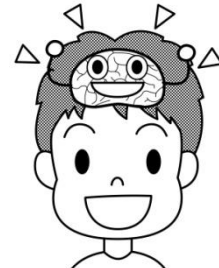
体だけでなく、脳も起きているあいだ、ずっと働き続けています。ねむることによって、脳は休むことがで、元気な心・やさしい心を取りもどしてくれるのです。

病気にまけない やさしい心で・・・



☆その3 成績アップ!?

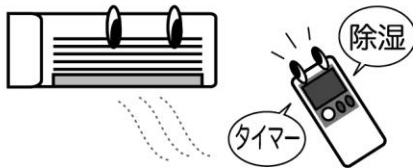
睡眠中は、学習したことを整理して記憶するはたらきもあります。良い睡眠を毎日とることによって、成績アップにつながるかも!



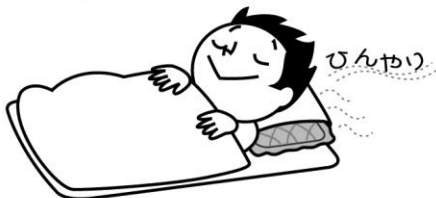
しっかりおほえられるよ

夏もしっかり睡眠をとるために

- タイマーや除湿機能など、エアコンを上手に活用する



- 頭を氷枕などで冷やす (頭寒足熱の状態にする)



- 寝具やパジャマはいつも清潔にし、吸湿性や通気性のよいものを選ぶ



- 就寝1時間くらい前に、ぬるめのお風呂にゆっくりつかる

