

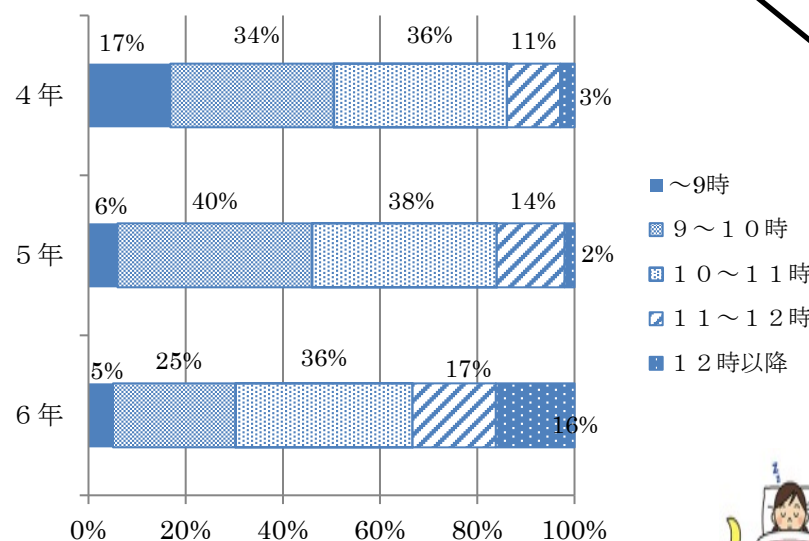
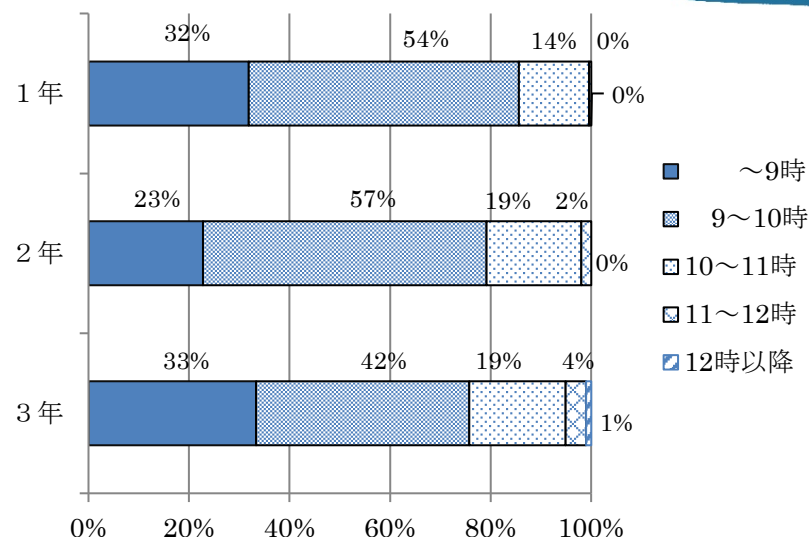
ほけんだより

いちかわしりつ あらいしょうがっこう
市川市立新井小学校
令和3年3月



令和2年度、生活リズムカード集計結果をお知らせします。4月からは、学年が一つあがります。おうちのひとと一緒にこの結果を見て、もう一度自分の生活リズムを見直し、よくできている人は今の生活を続け、できていない人は生活習慣を正せるように工夫しましょう。そして、新しい学年を元気に過ごせるようにしましょう。

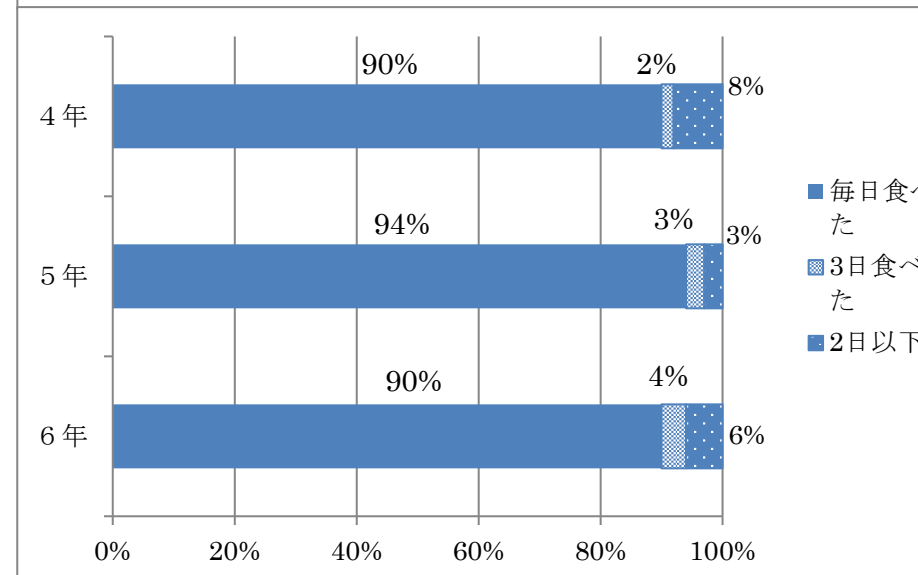
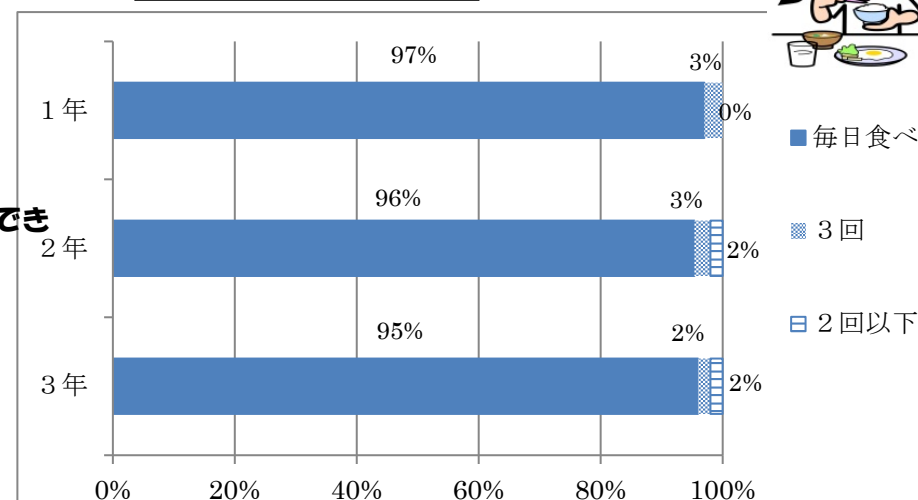
ね じかん 寝た時間



学年が上がるにつれて、寝る時間が遅くなっています。さらに高学年になると、10時以降に寝る人が多いようです。では、寝ている間に体の中でどんなことが起きているのか考えてみましょう。

寝入ってから2～3時間後に分泌されるのが成長ホルモンです。これはみなさんの体が成長するために必要なホルモンです。成長ホルモンは身長が伸びる働きだけでなく、細胞の修復、疲労回復に役立っています。ぐっすり眠ることによって、次の日に使う力をたくわえるのです。そして、病気とたたかう力や、病気を治す力が強くなっていきます。睡眠不足だと、学校に来ても、頭が痛くなったり、ボーっとしたり、ケガをしやすくなったりします。夜は早めに布団に入り、ゆっくり休んで、気持ちのいい朝を迎えましょう。

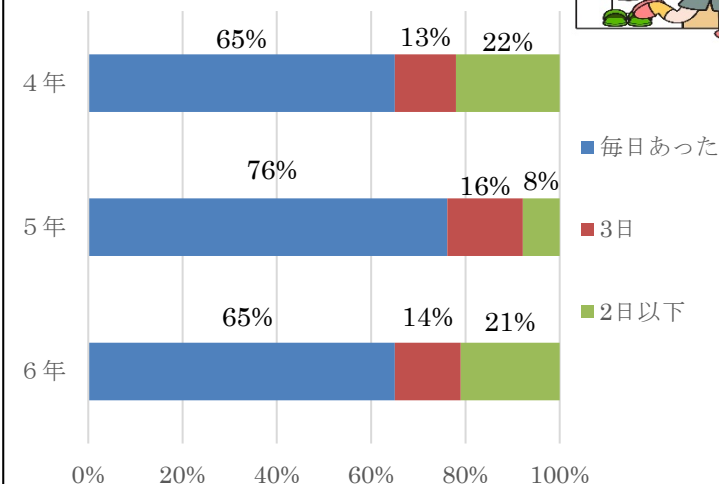
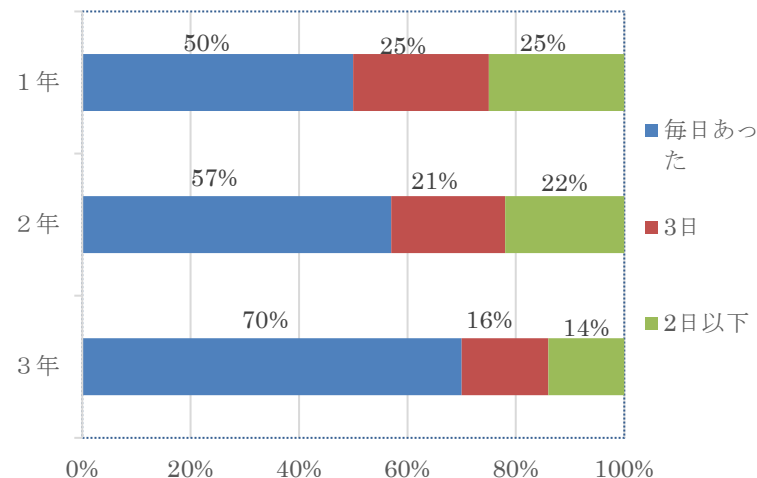
あさ 朝ごはん



新井小のみなさんは、ほとんどの人が毎日朝ごはんを食べてくれていますね。しかし、食べてこない人もいます。朝ごはんは頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるためには欠かせません。朝ごはんを抜くと脳にエネルギーがとどかず、集中力も低下してきます。また、胃腸が食べ物によるしげきを受けないため、便秘（うんちがでない）にもなりがちです。まずは朝ごはんをきちんと食べてから学校に来るようにしましょう。



はいべん 排便 (うんち)



☆「便は体からの便り」

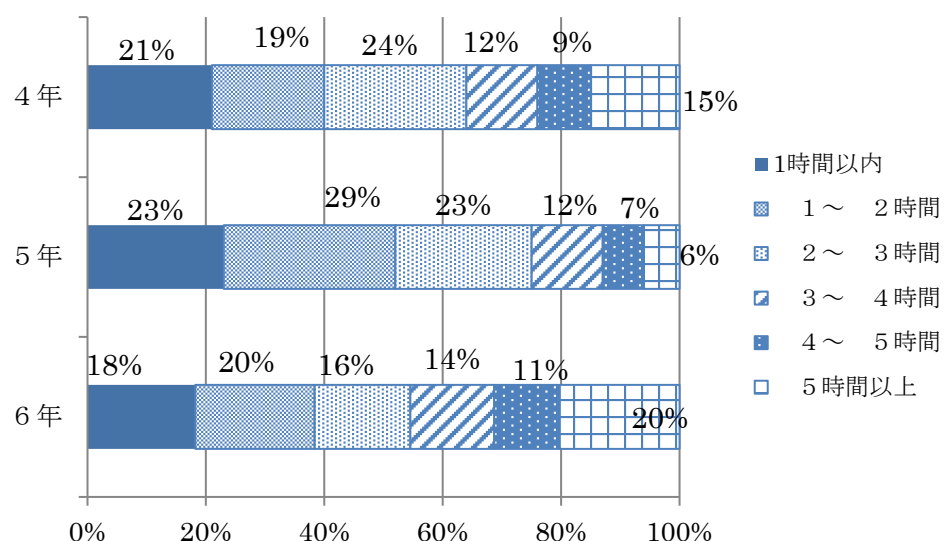
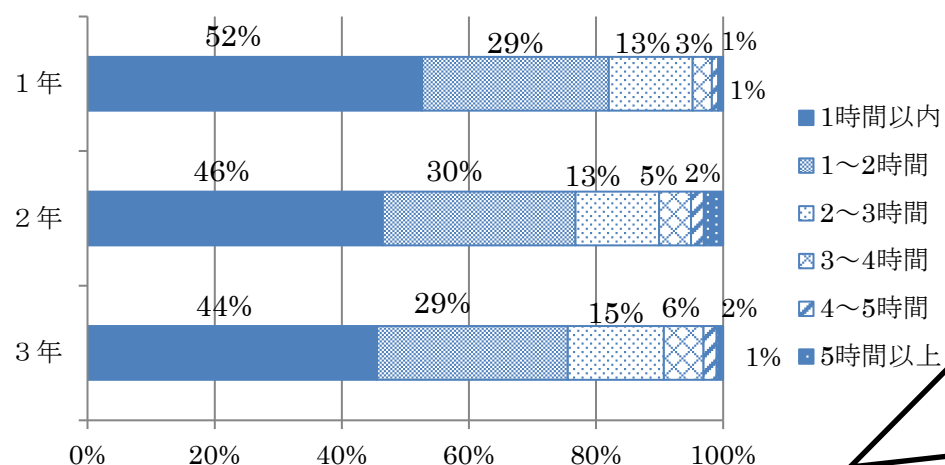
便は体からの便りと言われるように体調が悪くなると、うんちの回数や形に変化があることがよくあります。

☆おなかの調子を良好に保つためには・・・

まず、朝食を食べて排便(うんちをだす)習慣をつくるのが大切です。胃に食べ物が送られると腸の活動が活発になるので、うんちがでやすくなります。朝、起きてコップ1杯の水を飲むことも、便通(うんちがでやすくなる)がよくなるとも言われています。



テレビ・ゲーム視聴時間



ほとんどの人が、3時間未満でした。ゲームのやりすぎやテレビ・ユーチューブの見すぎは、目に悪いえいきょうをあたえます。

また、ねる前のテレビやゲーム・ユーチューブは、ねつきを悪くします。時間を決めて見る、こまめに休けいを入れながら見るなど、おうちの人と一緒に約束事を決めておくことをおすすめします。

外で体を動かすことで、眠りのホルモン(メラトニン)がたくさん出るので、寝つきもよくなり、ぐっすり眠ることが出来ます。

保護者のみなさま
ご協力ありがとうございました。

うんどう 運動

