



ほけんだより

泉小中学校保健室 R3.12.10

おうちの人と一緒に読みましょう



今月の保健目標

よい睡眠を
とろう

文責 簗田

先日の保健講話には多くの保護者に参加していただきありがとうございました。メディアコントロールの一助になればと思います。感想や質問をメールで受付中です。お待ちしております。

また、今月の保健目標は「よい睡眠をとろう」です。生活保健委員会では先生方に「よく眠れるように気をつけていること」をインタビューしました。先生方の「こんなことに気をつけています」は、裏面にのせています。

よい生活習慣定着のためにご家庭で気をつけていること、困っていること、などを募集しています！裏面下の枠内にご記入の上、切り取って保健室へお出しください。みんなで“これ、どうしてる？”“これいいね、やってみよう”をシェアして、みんなでよい生活習慣を身につけていきましょう。ほけんだよりへのご要望もお待ちしております。

● どうしてねむくなるの？… 体に備わっている2つのはたらきのためです！

つかれたとき

つかれた脳と体を休ませ、健康な状態に保とうとするはたらきがあり、ねむくなります。

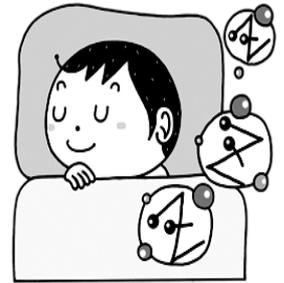
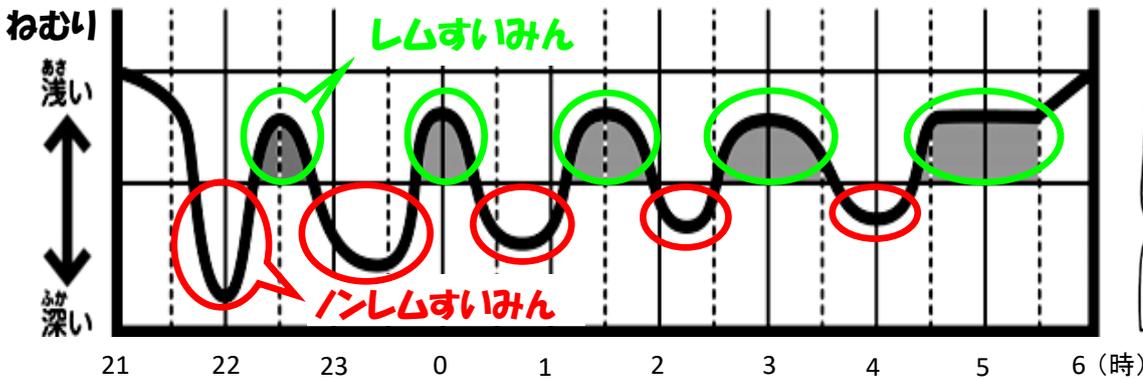
夜ねるとき

脳に備わっている体内時計は、日中は活動し、夜は休むようセットされているため、ねむくなります。

● 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



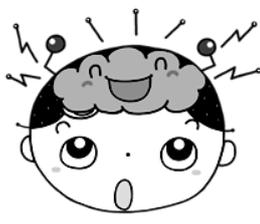
★ねむりに入ってすぐのノンレムすいみん(深いねむり)のときに、一番成長ホルモンがでます。

● 成長ホルモンのはたらき… 脳でつくり、血液にのって全身へ。

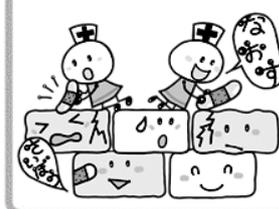
★骨をのばし、
筋肉をふやす。



★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。



●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、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、忘れやすくする働きがあります。よくねると気分もすっきりします。



すいみん

じっせん

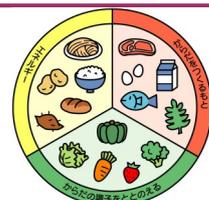
きつ

よい睡眠をとるために実践していることや気を付けていることはなんですか?



◇食事

- ・しっかりなんでも食べる
- ・すききらいせず、3食かならず食べる
- ・食べ過ぎない
- ・ねる前2時間位は何も食べない
- ・バランスのよい食事(野菜は多め)
- ・ねる前に水分をとる
- ・ねる前に冷たいものは食べない



◇環境

- ・ねる1時間前にはテレビ・スマホの使用を止め、脳を休ませる
- ・ねる前、ねるときは、部屋を暗くする
- ・夜10時~11時までには布団に入る
- ・睡眠中の無呼吸予防のために自分に合った枕を使用し、横向きでねる



◇運動

- ・休みの日は、公園で散歩する
- ・お風呂上がりにストレッチをする
- ・ふくらはぎをマッサージする
- ・筋トレをする
- ・お昼間しっかり体を動かす



◇その他

- ・長めに湯船につかって体を温める
- ・リラックス法や筋弛緩法を行う
- ・悩みをためない
- ・楽しく過ごし、1日がんばった自分をほめる



1日おつかれさま
がんばったね

きりとり

<ほけんしつ 行き> メールでも受け付けています。