

ほけんだより9がつ

令和4年9月
八竜小学校 保健室

9月もなかばに入り、学校生活のリズムも整ってきたのでは、と思います。熊本県では、「早ね・早おき いきいきウィーク」の期間で、八竜小でも四点固定運動を実施しました。生活リズムを整えて、学校生活を元気に取り組める体をつくりましょう。

朝ごはんを必ず食べよう

朝ごはんは1日の活動を始める
エネルギー源!

朝ごはんを食べると、
スイッチが入る!



- ① 「からだ」のスイッチ…「体温」を上げて体がよく動くようにする。
- ② 「あたま」のスイッチ…「脳」に栄養を補給し、脳を自ざめさせる。
- ③ 「おなか」のスイッチ…「胃や腸」が刺激されて、うんこが出やすくなる。
- ④ 「こころ」のスイッチ…こころが落ち着き、「やる気」につながる。

睡眠パワーで元気もいもい!

これが睡眠パワー

① 体を成長させる

骨や筋肉など、体を成長させる命令を出すのが「成長ホルモン」です。脳から出ています。特に睡眠中にたくさん出ます。



② 体や脳の疲れをとる

「成長ホルモン」の働きは、1日の活動でたまった疲れをとったり、傷ついた心や体を治したりします。また、「免疫力」という、病気に負けない力を高めたりもします。

「早ね・早おき」がいいわけ

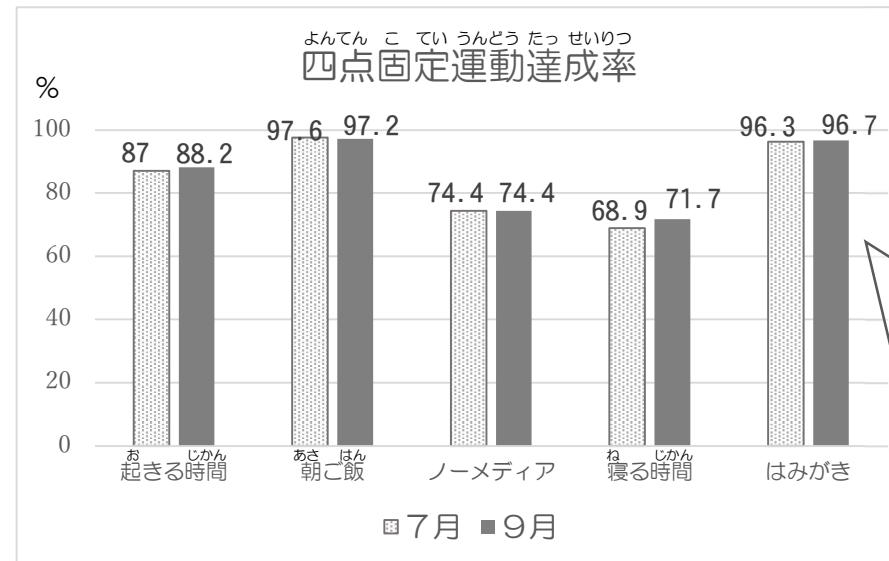
ねる時間がおそくなると、「成長ホルモン」の命令が弱くなってしまいます。「早ね・早おき」をして、たっぷりのねることで「成長ホルモン」はたっぷりになります。成長ホルモンのパワーを発揮させ、元気もいもいになります。

■ 9時～10時までには、
ねることができるようにしましょう。



四点固定運動、どのくらいできたかな。

グラフは四点固定運動で「毎日できた人」が全体でどのくらいかを表しています。朝ごはんを食べる、夜の歯みがきはほとんどの人が毎日できていましたが、「ノーメディア」と「ねる時間」を守ることは少ないです。すいみん時間が少ないと、朝起きるのがつらくなったり、1日体調がすぐれなかったりする日も出てきます。



ふだんから、早ね・早おきなど身につけている人もたくさんいます。

これからも継続して取り組んで、「心と体にいい」生活リズムを身につけてほしいです。



救急処置ミニクイズ

正しい手あてはどっち?

① 転んですりむいた!

- A. すぐに水道の水で傷口を洗い流す
B. すぐに傷口にばんそうこうをはる

② つき指をした!

- A. 指をあたためてから引っばる
B. 指を冷やしてから固定する

③ 頭にこぶができた!

- A. 冷たいタオルをあてる
B. あたたかいタオルをあてる

④ 足がつった!

- A. 冷やしながらかたくたたく
B. あたためながらマッサージする