



令和元年8月30日  
小天東小保健室 No.4

夏休みが終わり、みなさんの元気な顔が見られて安心しています。  
体を早く学校のリズムにもどして、楽しく元気に活動できればと思います。  
秋の初めは、これまでの暑さのつかれが体調不良となって現れやすい時期です。  
調子の悪い時は、無理をせず早めに休むようにしましょう。

夏休み  
振り返り

# けんこうBINGO



できたことに○をつけて、1列そろったらBINGO！ いくつBINGOできるかな？

早起きできた	治療を済ませた (健康だった)	ごはんは 決まった時間 に食べた	具合が悪い 時は無理せず 休んだ	ゲームの 時間を守った
毎日お風呂 に入った	こまめに 水分補給した	食後の 歯みがきを した	お手伝いをした	冷たいものばかり じゃなく 温かいものも 食べた
交通ルール を守った	手洗いを 忘れなかった	FREE	外では ぼうしを かぶった	暗くならない うちに帰った
なにか新しい 発見があった	計画的に 宿題をした	楽しく 過ごせた	よく運動した	ジュース をあまり 飲まなかった
朝ごはんを 食べた	のびた つめは切った	よく噛んで 食べた	決まった 時間に寝た	危ない場所 には行かなか った



くまもとけん 熊本県のみんなで、生活習慣を整えましょうという期間です。

くまもと **はや** **はや**  
**早ね・早あき いきいきウィーク**  
9/1 (日) ~ 9/15 (日)



しょうがくせい **小学生は、9~10時間以上のすいみんが必要**です。  
よる **夜10時までには、ねるよう**にしましょう。

## ☆ねるといいこと☆

- ①病気にかかりにくくなる。  
のうがつかれると、頭がいたくなったり、病気にかかりやすくなったりしてしまいます。
- ②勉強したことをたくさんおぼえたり、考えたりすることができる。  
のうの中にある「海馬」という覚える力・考える力にはたらく部分は、ねている間に大きくなります。
- ③気持ちが落ち着く。  
気持ちがやさしくなり、イライラしたり、不安になったりすることをやわらげ、気持ちを前向きにしてくれます。



## ☆スムーズにねるコツ☆

- ①ねる1時間前は、テレビ・ゲーム・スマホを見ない。  
画面からでるブルーライトという光はとても強いです。ブルーライトがのうを刺激し、なかなか眠れなくなってしまいます。
- ②部屋をすこし暗くする。  
暗くすると、「メラトニン」という眠くなるホルモンが出てきます。
- ③昼に体をうごかす。  
明るい時間に体を動かすと、「メラトニン」がたくさん作られます。