

# わんぱく丸

子どもむけ  
ほけんだより  
平成30年8月31日  
くらはし第二小学校

## 夏休みは、終わったけれど...

まだ夏休み気分の人、たくさんいますね。今年の夏は、とても暑かったので、家の中で過ごすことも多かったのでは…。ゲームやテレビづけで、だらだらごろごろしていませんか？



2学期が始まり、いつもの生活も始まりました。規則正しい生活をして、がんばれる体のもとし、元気にスタートしましょう。

## 生活リズムをもどすには...

生活リズムを取りもどすカギは、すいみん！

### ① ねる時刻を決める

登校する時刻から、起床時刻を決める。起床時刻から必要なすいみん時間を逆算して、ねる時刻を決める。  
高学年のすいみん時間は、約9時間！

### ② 決めた時刻に眠りに入るポイント！

◎光…眠気をさそうメラトニンというホルモンは、夜に強い光をあびると出にくくなるので、ねる30分前は、ゲーム、テレビ、パソコン、スマホをしない。

◎体温…眠気は、体温が下がっていくときに起こる。ねる2時間ぐらい前にお風呂に入る、自然と眠くなる。

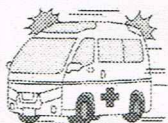


## クイズコーナー

9月9日は救急の日です。

学校には、AEDがあります。どこにあるでしょう？

- ①保健室内
- ②保健室の廊下
- ③体育館



## 朝ごはん食べるとういこと、たくさん！

### ①体温を上げる

内臓は、体温が上がるとよく動き始めます。

### ②脳を働かせる

朝ごはんを、脳のエネルギーを補給すると、1時間目から頭スッキリ。

### ③体を目覚めさせ、生体リズムを整える

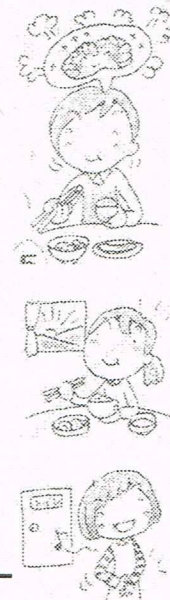
生体リズムは、25時間。生活リズムの24時間に合わせるためには、朝ごはんが大切。

### ④1日の食事の栄養バランスがよくなる

昼と夜の2食では、1日に必要な栄養量が不足します。

### ⑤うんちが出やすい

朝ごはんを食べると腸が刺激されるので、出やすい。



## 毎日うんちを出すには...

- 家を出る30分前には、朝ごはんを食べ終わる。
  - 早ね早起きをする。
  - 好き嫌いせず何でも食べる。特に野菜、いも、海藻は、多めに。
  - うんちをしなくなったら、がまんしない。
  - 毎日運動や遊びで、体を動かす。
- ※できることから、やってみよう。



まだまだ暑い日が続きます。熱中症にならないように！

一予防のチェック項目…「早ね、朝ごはん、お茶、帽子」を忘れずにー

