

ほけんだより

朝晩がずいぶん涼しくなりました。それでも日中は気温が上がるので、気温の差で体調をくずしやすくなります。季節や天気などで体調をくずさず、健康に過ごすためにはどうしたらよいでしょうか？

こたえは・・・

生活リズムをととのえて、健康になろう！です。

～ 合い言葉は、『よく食べ、よく動いて、よく寝よう！』 ～

すいみん

● すいみんが不足すると・・・

⇒ 集中力が低下したり、イライラして怒りっぽくなったりします。

○ しっかり眠ると・・・

- ★ 体の成長を助けます。(成長ホルモンがたくさん出るのは、10～2時の間です)
- ★ 1日の疲れがとれて、次の日の元気がたくわえられます。

※ 小学生に必要な
すいみん時間は
9～10時間です。



朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べると・・・

★脳が目ざめる！

→ 脳がはたらくためにはブドウ糖が必要です。夜ごはんを補給した分は、寝ている間に使い切ってしまうので、朝ごはんを補給してあげましょう。

★体が目ざめる！

→ 朝ごはんを食べることで体温が上がり、体がよく動くようになります。

★おなかが目ざめる！

→ 朝ごはんを食べることによって、胃腸がしげきされ、ウンチが出やすくなります。



運動

日中に体を動かさず運動をしていないと、夜眠れないことがあります。

運動をすると・・・

- ★ よく眠れます。(適度な疲れは、よい眠りをさそいます。)
- ★ 気持ちがスッキリします。
- ★ 体のバランスがよくなり、体力がつかます。



すいみんのリズムが乱れてくると、食事のリズムがくずれていきます。食事でエネルギーをとらないと、午前中の活動力が低下し、運動不足になります。そして自律神経のはたらきが弱まって、体温が低下し、体を守る力も弱くなります。やがて、ホルモンの分泌のリズムもくずれ、朝起きられない、日中にしっかり動けない体になっていきます。

このような状態になってくると、体調不良をおこして、気持ちも不安定になりやすくなり、勉強どころではなくなってしまいます。

生活のリズム、大事ですね。規則正しい生活をして、リズムを整えるようにしましょう。



でした。

みなさんのおうちでの救急への備えはどのようにしていますか？

いざというときに慌てないように、ふだんからしっかり準備をしておくようにしましょう。救急箱の他に、防災用品もチェックしておくといいですね。

<<<< おうちの「救急箱」を✓(チェック)しましょう >>>>

そろえておきたいもの

- ばんそうこう
- ガーゼ
- 包帯
- はさみ
- 体温計
- つめきり

あると便利なもの

- ピンセット
- 毛ぬき
- 綿棒
- 医療テープ
- 脱脂綿
- 三角巾

くすり

- 消毒薬
- きずくすり
- 頭痛薬
- 解熱薬
- 胃腸薬
- 下痢どめ
- かゆみどめ (虫さされ)
- その他

くすりの使用期限は大丈夫ですか？
新しく使うときは、使い始めの日付を書いておきましょう。

救急箱は小さいお子さんの手が届かないところに！



高学年の陸上練習が本格的になってきました。夏の暑さがひと段落し、少し涼しくなって運動しやすい時期です。

ですが、運動量が増える分、けがも多くなります。運動をするときには、けがをしないように、下のことに注意してみましょう。

けがをせず、元気な運動するために



★準備運動をする

