

# ほけんだより



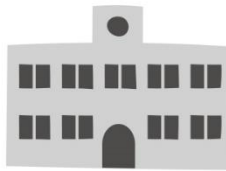
# 9月号

なが なつやす お 長い夏休みが終わりました。なつやす たの す 夏休みは楽しく過ごせましたか。ことし なつ あつ 今年の夏休みも暑かったです。まだこれから残暑の厳しい日もあるでしょう。せいかつ ととの からだ ちようし 生活リズムを整えて、身体の調子を崩さないよう気をつけて過ごしましょう。

がつ ほけんもくひよう  
9月の保健目標

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよう

せい かつ  
生活リズムを  
がっ こう  
学校モードに  
もど  
戻そう!



あさ  
朝ごはんを  
ゆっくり食べる



あさ よゆう も  
朝は余裕を持って、  
おな じかん お  
同じ時間に起きる

ね まえ  
寝る前にスマホを見るのをやめ、  
はや  
早めに寝る



## ★睡眠にはどんな役割があるのかな？

からだ こころ げんき  
体も心も元気であるためにも、まいにち せいみん たいせつ  
毎日しっかり睡眠をとることが大切です。  
せいみん おも つぎ  
睡眠は、主に次のような役割を果たしてくれています。

からだ のう つか  
体や脳の疲れをとる

きおく せいり  
記憶を整理する

やわ  
ストレスを和らげる



せいちょう  
成長ホルモンが出て、  
ほね きんにく せいちょう  
骨や筋肉を成長させる

きず さいぼう なお  
傷ついた細胞を治す

めんえききのう たか  
免疫機能を高める

## ★よい睡眠をとるためのポイント

睡眠は、明日も一日、元気に活動するために欠かせないものです。ついつい夜ふかしをしてしまう人もいますが、睡眠が不足していると、疲れがとれずに体がだるかったり、集中力や注意力が低下したり、何となくイライラしてしまうなど、体と心に悪影響が出て、日中のパフォーマンスも落ちてしまいます。

そこで、よい睡眠をしっかりとるために、次のことを心がけるようにしてみましよう。

### ●寝る前にスマホを使わない

夜、スマホなどの明るい光を浴びると、眠りを促すホルモンである「メラトニン」の分泌が抑えられて、寝つきが悪くなってしまう。



### ●朝の光を浴びる

体内時計が乱れると睡眠と覚醒のリズムにも影響が出てしまいます。朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、その乱れを整えてくれます。



### ●昼間に体を動かす

昼間にしっかり体を動かせば、心地良い疲れから夜ふかしをすることなく、早く眠ることができます。



### ●お風呂でリラックスする

寝る2～3時間前に38℃くらいのぬるめのお風呂に入ると、リラックスできて眠りにつきやすくなります。



### ●寝る前に物を食べない

消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまいます。また、覚醒作用があるコーヒーやお茶などのカフェインの含まれた飲み物も、寝る前は避けるようにしましょう。



小学部・中学部・高等部のみなさんに、『生活リズムカレンダー』を配付しました。

まず、自分の起床・就寝時間等の目標を記入し、その目標が達成できるように生活しましょう。毎日の睡眠、食事、運動などの生活習慣は、心や体の健康に大きく影響します。自分の生活や体調をふりかえりながら記入してください。