

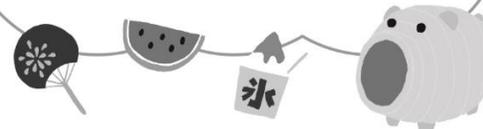
ほけんたより8月

平成30年8月21日(火)
秦小学校保健室
第6号

おうちの人と一緒に読もう♪

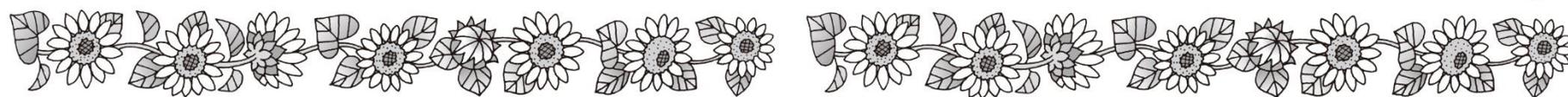
長い夏休み、家族と旅行に行ったり、友達と遊んだりと楽しんでいますか？夏バテしていませんか？残りの1週間は、前期後半よいスタートを切れるように、体調を整えましょう！元気な顔で会えるのを楽しみにしています！

夏休み明けの発育測定
8月30日(木) 4~6年生
31日(金) 1~3年生
☆体育着を持ってきてください。



歯医者さんへ

むし歯などの治療は終了したでしょうか？終了したら、受診報告書を授業開始日に必ず提出してください。終了していない場合は、終了次第提出してください。よろしくお願いいたします。



前期後半が始まる前に学校モードに切り替えよう！



登校する日と同じ時間に起きる

夜ふかしが続いて、「早く起きたら寝不足になるよ」という人へ。体は24時間の『体内リズム』で動いています。早く起きれば、眠りのスイッチも、夜のちょうどよい時間に入るようになります。



朝の光を浴びる

『体内リズム』の24時間サイクルをリセットするのは、太陽の光です。朝の光を浴びると、夜に眠りのスイッチが入るサイクルが生まれます。



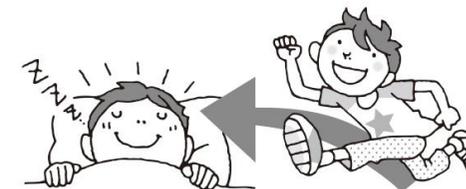
朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると胃腸が活動を始め、よくかむと脳も目覚めます。決まった時間の朝ごはん目覚めをよくすると、眠りのスイッチも毎日同じ時間に作動します。



運動をする

毎日の規則的な運動で、適度な疲労を感じると、睡眠は深くなります。睡眠の質がよくなると、朝の目覚めもよくなります。



カフェインは夕方まで

コーヒーや紅茶だけでなく、緑茶やチョコレートなどにも眠りを妨げるカフェインが入っています。カフェインの効果は4~5時間も続くので、飲んだり食べたりは夕方までにしましょう。



夕食は眠る3時間前までに

胃の中に食べ物が残っていると、胃が働き続けるために眠りのスイッチがなかなか入りません。できれば眠る3時間前までに夕食を済ませましょう。



お風呂はぬるま湯で

熱いお風呂で神経を興奮させるより、ぬるめのお風呂でリラックスしましょう。眠りのスイッチは、体温が下がると自然に入ります。



夜は光を浴びない

眠りのスイッチを入れるのは、メラトニンというホルモンで光を感じるうちは働きません。ゲームなどからは太陽と同じ光が出ていて、いつまでも触っているとメラトニンは働かず眠りのスイッチは入りません。

