

いくみしょうがっこうほけんだより

おうちのひと
いっしょによみましょう!

えが お

9月

平成22年9月1日 伊久美小学校 保健室

なが なつやす
長い夏休みがおいりました。夏休みは規則正しい生活をおくることができましたか。
すく うんどうかい
すぐに運動会がありますね。まだまだ、あつ ひ つづ
暑い日が続くので、外に出るときはぼうしをかぶり、水分をこま
めにとりましょう。また、けがにも気をつけて運動会の準備をしていきましょう。

9月9日は
きゅうきゅうの日

ほけんしつに いくまえにどうする??



すりきず



きれいなみずで
よごれをおとす。

きりきず

・よごれていたら
みずであらう。
・きれいなはんかち
できず口をおさええる。

はなぢ



はなをつまんでしずかに
している。

※上をむくと血のみこんでしまうので
下をむきましょう。

かるいやけど



すぐに、みずでじゅうぶんに
冷やしましょう。

ねんざ・だぼく



ひっぽったり、うごかしたいし
ないで、冷やしましょう。

ちゅうい

・手当てをする前に、自分の
手をあらいましょう。
・自分の血は自分でふきと
りましょう。
・体や服に血がついたら、
すぐにあらいながしましよ
う。

おお ぼ ちか せんせい
大きいけがはその場からうごかないで、近くの先生にしらせましょう。

9月のほけんぎょうじ

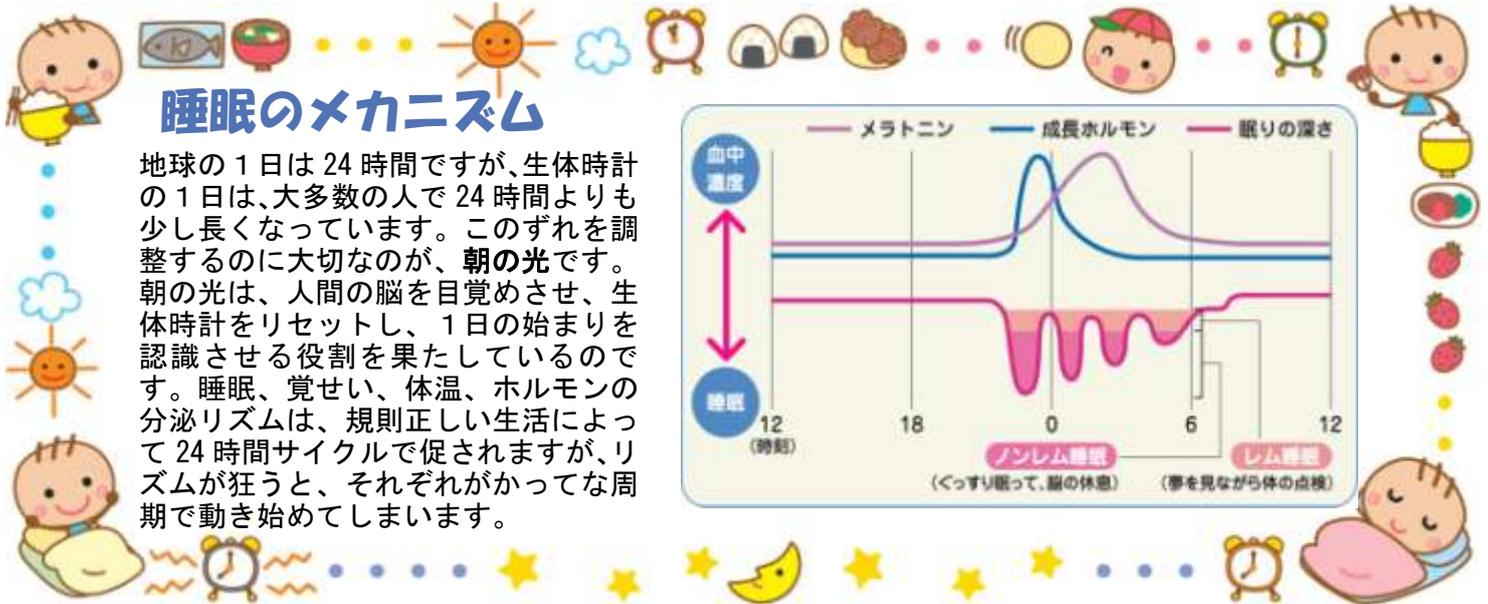
1日(水)	しんたいぞくてい1ねん
8日(水)	しんたいぞくてい2・3年
15日(水)	身体測定4・6年
9月1日(水)~9月5日(日)	けんきカード

めさ じかん ほけんしつ
朝の時間、保健室でや
ります。
9月は「たべもののゆく
え」についてお話しま
す。



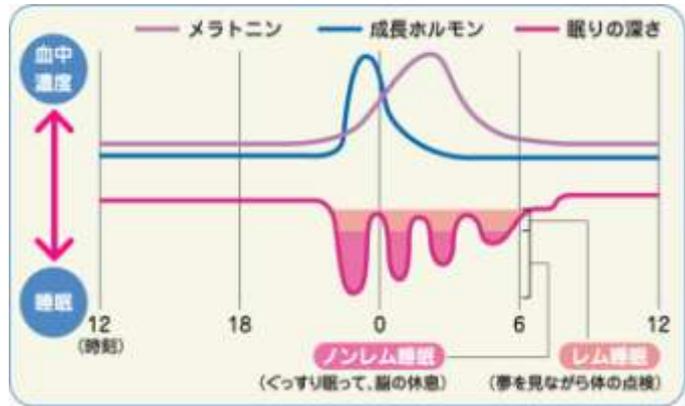
保護者の皆様へ

まだまだ暑い日が続きます。生活のリズムを整えるためにも睡眠は重要となってきます。今月は睡眠について取り上げました。



睡眠のメカニズム

地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は、大多数の人で24時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのに大切なのが、朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。睡眠、覚せい、体温、ホルモンの分泌リズムは、規則正しい生活によって24時間サイクルで促されますが、リズムが狂うと、それぞれがかってな周期で動き始めてしまいます。



夜更かしがいけない5つのワケ

1 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



2 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしたりしてしまいます。



3 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



4 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすくなり、肥満の原因にもなります。



5 メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。



運動会の練習が始まります。水筒・汗ふきタオル・着替え・帽子の準備をお願いします。水筒の中身が午前中でなくなってしまう子がいます。**大きめの水筒の準備をお願いします。**