

平成23年9月6日 京丹後市立峰山小学校 保健室No. 8

2学期がスタートして1週間がたちました。みなさん、からだの調子はどうですか？  
学校の生活リズムがもどってきた人、まだなんとなく夏休み気分がぬけない人・・・

2学期は、朝マラソン・マラソン大会・学習発表会 e t c. たくさんの行事があります。それぞれの行事を成功させるためには、“健康なからだ”が基本です。

今週は生活がんばり表の取組が始まります。生活のリズムをととのえて、からだの調子をととのえて、2学期も力いっぱい元気いっぱいに過ごしましょう。



## ～生活がんばり表の取組が始まります～

1学期には『朝ごはん』をテーマに、バランスのよい朝ごはんを食べて一日を元気にスタートさせる取組を行いました。2学期は『すいみん』『生活リズム』をテーマに、夏休み明けの生活を立て直すことも大切にしながら取り組んでいきます。

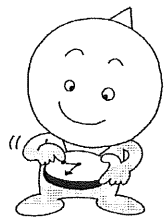
### ～おうちの方へ～

今年度も『睡眠』『生活リズム』をテーマに、子ども達は“どうして眠らなくてはいけないのか”“生活のリズムと体の調子はつながっている”ことなど、事前に学習しました。この機会に是非、お子様と一緒に就寝時間や寝るまでの時間の過ごし方、テレビ・ゲーム・パソコンの時間を話題にして、一緒に取り組んでいただけたらありがたいです。ご協力よろしくお願ひします。

### どうして

#### みんなはねむるのかな？

- ①からだのつかれをとるため。
- ②からだを成長させるため。
- ③病気にかかりにくい体をつくるため。  
免疫力・抵抗力がアップ
- ④やさしい心と元気な心をとるため。



### \*生活がんばり表について\*

期 間：9月7日(水)～16日(金)まで

点検項目：全学年 ①起きる時こく

②あいさつ

③ねる時こく

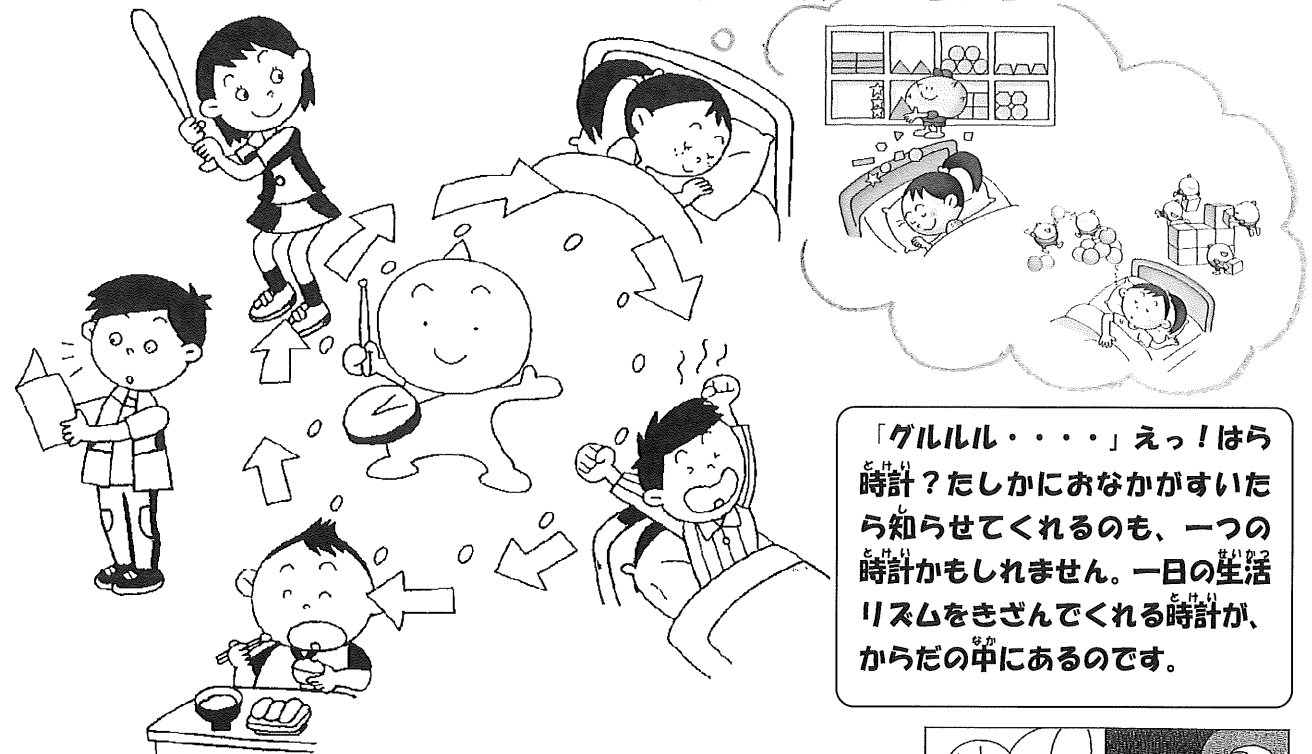
3～6年生④テレビ・ゲームの時間

点検のしかた

①起きる時こく

起きる時こくを決めて、その時こくまでに起きたら○に色をぬりましょう。

## みなさんのからだの中に、時計が・・・



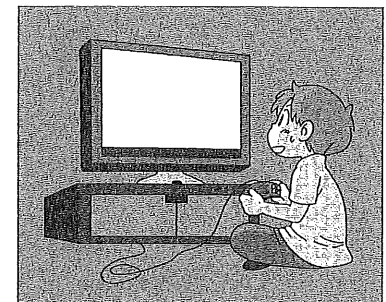
「グルルル・・・」えっ！はら時計？たしかにおなかのすいたら知らせてくれるのも、一つの時計かもしれません。一日の生活リズムをきざんでくれる時計が、からだの中にあるのです。

## からだが知ってる 昼 と 夜

人間のからだは、光をあびることで「朝だ」と感じて活動的になります。逆に周りが暗くなることで「夜だ」と感じ、眠くなるようにできています。ですから、夜でも強い光をあびると「朝だ！」と勘違いして、いつまでも眠くならない、ということが起こります。

テレビやゲーム、パソコン、蛍光灯の光などはすべて、からだに勘違いするのに十分な光の量です。寝る直前にパソコンでメールをチェックすると、コーヒー2杯分の自覚まし効果があるという実験結果もあります。

寝る前はテレビやパソコン、ゲームをせず、リラックスできる音楽を聴いたり、あたたかいお茶を少し飲んだり、布団や枕を整えたり・・・、自分なりの寝る準備をしましょう。



### ②あいさつ

おうちの人と「おはよう」「いってきます」など、元気にあいさつができれば、○に色をぬりましょう。

### ③ねる時こく

ねる時こくを決めて、その時こくまでに布団に入ったら、○に色をぬりましょう。

### ④テレビ・ゲームの時間

帰宅後のテレビ・ゲームの時間を決めて、守れたら○に色をぬりましょう。

※土・日曜日、おうちの人と話し合っ決めてみましょう。