

げんきっ子



しんがた 新型コロナウイルスにかかるない・かかってもうつさない・ひろめない
ために、あした 明日からまたがっこう 学校がやす お休みになります。ほんとう 本当に残念ですね。
でも、みなさんやみんなのたいせつ 大切な人のけんこう 健康と命をいのち まも 守るためのやす お休みで
す。なが 長いお休みがつづけ ますが、げんき くふう 元気にすごせるように工夫しましょう！

2020.4.13
大滝小学校
保健室



朝は _____ 時に起きる

夜は _____ 時に寝る

_____ をがんばる

** 病気予防のために守ってね **

せっけんを使った手洗いをする。

人が多い所には行かない。

毎日、健康観察をする。

はやね はやお せいこう 早寝・早起きを成功させるためのポイントを4つ紹介します！

ぜんかい 前回の休きゅうこううちゅう 校中の「生活リズムチェック表」をせいかつ 提出してくれたひと 人が「かえふり返り」に、こんなことを書いていました。

～がんばれなかったことより～

- ★「はやね・はやおきは、がんばったけれどできなかった。」
- ★「夜になってもねむ眠くならなくて、はやねができなかった。」
- ★「夜の0時まで起きていたことがあった。」
- ★「ずっとゲームばっかりしていた。」

～がんばったことより～

- ★「家の庭や近くの公園で運動をしました。」
- ★「毎日、手洗いをしました。」
- ★「ごはんをしっかり食べました。」
- ★「毎日はみがきができました。」

みんなはどうでしたか？学校が休みでも「早寝・早起き」をつづけることはむずかしいですね。きっと、みなさんも「早寝・早起き」をしたほうが良いことはわかっているはずです。でも、「できない…」から困っているのですよね。

そんなみなさんに、「早寝・早起き」を成功させるポイントを紹介します！

ポイント1

「朝の光を浴びよう」

め 目が覚めたらカーテンを開けて太陽
の光を浴び、体に“朝がきた”ということを教えてあげましょう！

そうすることで、眠りに必要なホルモンの「メラトニン」が約14~15時間後に出て、自然と眠くなります。



ポイント2

「毎日、運動をしよう」

まいにち 毎日、少し汗をかくくらいの運動をしましょう。家の近くを散歩したり、庭でなわとびをしたり…。春の草花をさがして調べてみるのも楽しいかも☆



ポイント3

「牛乳やチーズを食べよう」

ねむ 眠りに必要なホルモン「メラトニン」は、『トリプトファン』を元に体内で作られます。トリプトファンは、さまざまな食物に含まれていますが、みなさんが食べやすいのは牛乳やチーズです。



ポイント4

「夜は強い光をさけよう」

ねむ 眠りに必要なホルモン「メラトニン」は、夜に強い光を浴びると出されにくくなってしまいます。寝る2時間前からはテレビやタブレット、ゲームなどの明るい画面を見ないようにし、部屋の電気も薄暗くしましょう！

