

げんきっ子



新型^{しんがた}コロナウイルスにかからない・かかってもうつさない・ひろめない
ために、明日^{あした}からまた学校^{がっこう}がお休み^{やす}になります。本当^{ほんとう}に残念^{ざんねん}ですね。
でも、みなさんやみなさんの大切な人の健康と命^{いのち}を守るためのお休み^{やす}で
す。長いお休み^{ながやす}が続きますが、元気^{げんき}にすごせるように工夫^{くふう}しましょう！

2020.4.13
大 滝 小 学 校
保 健 室



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！

朝は _____ 時に起きる

夜は _____ 時に寝る

_____ をがんばる

** 病気^{びょうき}予防^{よぼう}のために守^{まも}ってね **

☐ せっけん^{せっけん}を使った手洗い^{てあら}をする。

☐ 人^{ひと}が多い所^{おおところ}には行^いかない。

☐ 毎日^{まいにち}、健康^{けんこう}観察^{かんさつ}をする。

前^{ぜん}回^{かい}の休^{きゅう}校^{こう}中^{ちゅう}の「生活^{せいかつ}リズムチェック表^{ひょう}」を提出^{ていしゅつ}してくれた人^{ひと}たちが「ふり返^{かえ}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^{よる}になっても眠^{ねむ}くならなくて、はやねができなかった。」
- ★「夜^{よる}の0時^じまで起きていたことがあった。」
- ★「ずっとゲームばかりしていた。」

～がんばったことより～

- ☆「家^{いえ}の庭^{にわ}や近^{ちか}くの公園^{こうえん}で運動^{うんどう}をしました。」
- ☆「毎日^{まいにち}、手洗^{てあら}いをしました。」
- ☆「ごはんをしっかりと食^たべました。」
- ☆「毎日^{まいにち}はみがきができました。」

みなさんはどうでしたか？学校^{がっこう}が休み^{やす}でも「早寝・早起き」を続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。でも、「できない…」から困^{こま}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^{しょうかい}します！

ポイント1

あさ ひかり あ
「朝の光を浴びよう」

目^めが覚^さめたらカーテンをあけて太陽^{たいよう}の光^{ひかり}を浴^あび、体^{からだ}に“朝^{あさ}がきた”というこ^{こと}を教^{おし}えてあげましょ！

そうすることで、眠^{ねむ}りに必要^{ひつよう}なホルモンの「メラトニン」が約14～15時間^{じかん}後^ごに出^だされ、自然^{しぜん}と眠^{ねむ}くなってきます。



ポイント2

まいにち うんどう
「毎日、運動をしよう」

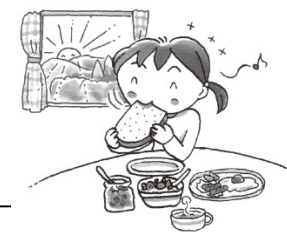
毎日^{まいにち}、少^{すこ}し汗^{あせ}をかくくらいの運動^{うんどう}をしましょ。家^{いえ}の近^{ちか}くを散歩^{さんぽ}したり、庭^{にわ}でなわとびをしたり…。春^{はる}の草花^{くさばな}をさがして調^{しら}べてみるのも楽^{たの}しいかも☆



ポイント3

ぎゅうにゅう た
「牛乳やチーズを食べよう」

眠^{ねむ}りに必要^{ひつよう}なホルモン「メラトニン」は、『トリプトファン』を元^{もと}に体内^{たいない}で作^{つく}られます。トリプトファンは、さまざま食^{しょく}物^{もつ}に含^{ふく}まれています。みなさんが食^たべやすいのは牛乳^{ぎゅうにゅう}やチーズです。



ポイント4

よる つよ ひかり
「夜は強い光をさけよう」

眠^{ねむ}りに必要^{ひつよう}なホルモン「メラトニン」は、夜^{よる}に強^{つよ}い光^{ひかり}を浴^あびると出^だされにくくなっ^なってしまいましょ。寝^ねる2時間^{じかん}前^{まえ}からはテレビやタブレット、ゲームなどの明^{あか}い画^が面^{めん}を見^みないよ^うにし、部^へ屋^やの電^{でん}気^きも薄^{うす}暗^{くら}くしましょ！

