

ほけんだより1月 がつ

2021. 1. 27
 五島市立緑丘小学校
 保健室：

おうちのひとといっしょによんでください。

新型しんがたコロナウイルスがまだまだ落ち着おちつききません。しかし、皆さんが感染かんせん予防対策よぼうたいさくをしっかりとしてくれているおかげで、普段ふだんなら流行りゅうこうしているインフルエンザも今年ことしはまだ出ていません。このまま、規則きそく正しい生活せいかつを心がけて、ウイルスに負けない体からだを作つくっていきましょう。

よく寝ると いいことが いっぱい！！

<p>心があちつく</p>  <p>睡眠不足<small>すいみんぷそく</small>になると、気持ちのコントロールができにくくなります。</p>	<p>きおくを整理する</p>  <p>脳<small>のう</small>が勉強<small>べんきょう</small>して覚<small>おぼ</small>えたことなどを整理し、きおくとして定着<small>ていちゃく</small>させます。</p>	
<p>成長ホルモンがでる</p>  <p>骨<small>ほね</small>や筋肉<small>きんにく</small>を発達<small>はつたつ</small>させる成長ホルモンは、睡眠中<small>ちゅう</small>に、たくさん出<small>で</small>ます。</p>	<p>病気から体を守る</p>  <p>感染<small>かんせん</small>症<small>しょう</small>などの病<small>びょう</small>気<small>き</small>に対するていこう力<small>りき</small>が強<small>つよ</small>くなります。</p>	<p>体のつかれがとれる</p>  <p>休<small>やす</small>むだけではなく、脳<small>のう</small>が体<small>からだ</small>の点検<small>てんけん</small>をしてくれます。</p>



早起はやあきをして、朝日あさひをあびよう！



しっかりと睡眠すいみんをとるには、まず朝あさ早く起おきてみましょう。私わたしたちの体からだに備そなわっている体内時計たいないどけいは「約25時間」で、実じつ際さいの時間じかんである「1日24時間」と約1時間ずれています。そのずれを修正しゅうせいしてくれるのが「朝の光」です。早起はやあきして朝日あさひをあびることで、体内時計たいないどけいをリセットすることができます。すると、日中元氣にちちゅうげんきに過ごすことができるだけでなく、夜よるに早く眠ねむくなり、早く寝ねることができるようになります。朝起あさあきたら、たっぷりの朝日あさひをあびてみましょう。また、朝あさ・昼ひる・晩ばんにしっかりと食しょく事じをとり、運うん動どうすることで、さらにぐっすりぐっすりと眠ねむることができます。睡眠すいみん・運うん動どう・栄えい養ようを毎日まいにちの生活せいかつの中で、規則きそく正ただしくとることが、健康けんこうにつながっていきます。

