げんきだより

Ｒ７．５．２
長瀞小学校
保　健　室

生活リズムをメンテナンスしましょう！

新学期がはじまり、１か月が経とうとしています。新しいことへどんどん挑戦する子どもたちの姿を見て、たくましいなと感じています。同時に疲れも溜まってきやすい時期です。ゴールデンウィークはぜひ生活リズムを整え、心も体もリフレッシュしましょう。

連休も元気にすごそう

朝ごはん

体内時計のスイッチ、**脳**のスイッチ、**腸**のスイッチ、**体温**のスイッチ、たくさんのスイッチを ON にする大切な働きがあります。朝ご飯を抜いて登校し、頭が働かずにボーっとしてしまったり、力が入らなかったりする児童も見受けられます。一日の良いスタートをきるためにも朝ご飯は必ず食べましょう！

睡眠

寝入って最初の深い睡眠（寝てから３時間くらいの間）で成長ホルモンが一番よく分泌されます。**多く分泌される時間帯は 22 時～2時**ころなので、この時間帯にはぐっすり眠っていることが重要です。また、小学生は **9～11 時間眠る**のが理想です。これらのことから逆算すると、**遅くとも 21 時には寝る**ことが大切です。

メディア機器

寝る前や睡眠時間の使用は、画面から出るブルーライトによって脳が朝の光と勘違いして眠れなくなったり体内時計が狂ったりする危険性があります。また、子どもの前頭前野は未発達のため、使い過ぎにより依存症になる危険性もあります。**日本小児科医会によると、1 日の目安は 2 時間まで**とされています。**メディアコントロール家族会議（別紙参照）**を開き、普段の使い方やルールについて見直しましょう。

運動

天気の良い日は外遊びもオススメです。運動は体力の向上や生活習慣病の予防はもちろんですが、**骨に刺激が与えられることで丈夫になる（骨密度が上がる）**ことが知られています。

衣服の調整

寒暖差が激しく、体温調節が難しい時期です。天気予報を見て、外出しても脱いだり着たりできるように衣服を準備しましょう。

早めの受診

終わった健診で、異常があったお子さんには「受診のすすめ」を配付しました。**早めに受診**してくださるようによろしくお願いします。

