

ほけんだより

令和2年5月8日
大田区立仲六郷小学校
校長 山本 秀一
養護教諭 伊藤 夏帆

休校が続いていますが、みなさん元気に過ごしていますか？規則正しい生活は、免疫力アップや成長にも大きな影響力があります。病気に負けない体づくりをこころがけましょう！

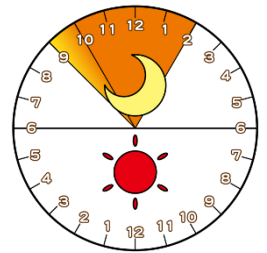
<規則正しい生活とはどんな生活？>

生活習慣を整えるには、「食事」「運動」「すいみん」の3つがとても大切です。しかし、朝ごはんを抜く、夜遅くまでゲームをするなど生活習慣が乱れている人はいませんか？乱れた生活習慣は、「早寝」「早起き」「朝ごはん」で整えることができます。みなさんも自分の生活を振り返ってみましょう！



①「早寝」するとどんないいことがあるの？

寝不足で朝ごはんを食べる気が起きなかつたり、疲れやすかつたり、イライラしたりことはありませんか？睡眠には、疲れを取ったり、病気にかかりにくくしたり、新しく覚えたことを脳の中で整理して忘れないようにしたりする働きがあります。また、寝ている間に脳の下垂体から成長ホルモンが出ています。成長ホルモンは、夜9時から夜中2時までの間に多く出るので、この時間にしっかり寝ておくと骨のび、筋肉がつくれます。



早く寝るために・・・

テレビやゲームなどの
強い光を見ない!!



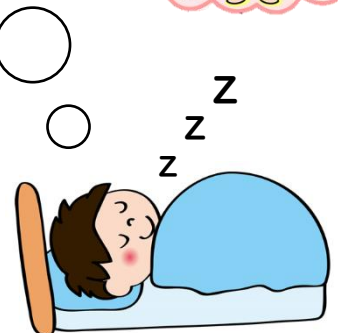
部屋を暗くする!!



ぬるめの
お風呂に入る!!

日中よく
外遊びをする!!

※おうちの人と相談
して遊びましょう。

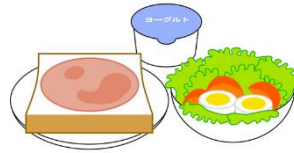
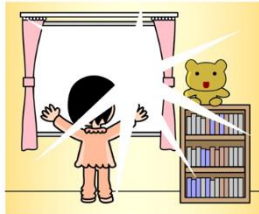


② 「早起き」するとどんないいことがあるの？

朝、眠くて起きられない・・・なんてことはありませんか？早起きをすることで、頭がすっきりしたり、朝ごはんをしっかりと食べることができたり、いいことがたくさんあります。「早起きは三文の徳」ということわざもありますね。早起きをして、ゆとりある時間で過ごしてみませんか？

早く起きるために・・・

朝の光を
あ
浴びる!!



朝ごはんを食べる!!



顔をあらう!!

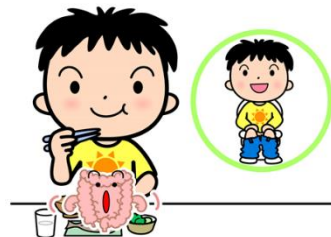


朝、お手伝いをする!!



③ 「朝ごはん」を食べるとどんないいことがあるの？

朝ごはんを食べなかったため、元気が出なかったことはありませんか？朝ごはんを食べると、脳が目ざめ、動きが活発になり、勉強に集中できます。また、胃や腸の働きが活発になり、毎朝きちんとうんちが出るようになります。さらに、ごはんを食べることでエネルギーが行き渡るので、体温が上がり体を動かす力がわきます。



さいごに・・・

規則正しい生活を心掛け、生活しましょう。また、「負けないんジャー」が来てくれました。5人の特徴を覚えて、新型コロナウイルスをはじめとした感染症に気をつけましょう!!

