

# ほけな祭り 2月

あまがさきしりつそのだひがししょうがっこう ほけんしつ  
 尼崎市立園田東小学校 保健室



さむ あさ 寒い朝、ふとんからなかなか起きられない人が多いみたいです。でもがんばって起きるために、ちょっとひと工夫。ふとんの中で「うーん」と伸びをするなど体を動かしたり、朝ごはんのいいにおいで目を覚ましたりすると、起きやすくなりますよ。

## あさ 朝ごはんを食べて、今日もパワー全開！

1   
 めみみ した しげき めいめい  
 目や耳、舌が刺激されて、目覚めのウォーミングアップになる

2   
 あさ 朝ごはんをしっかり食べて生活習慣病を予防

5   
 ね 寝ている間も脳は動いているので、エネルギー不足。朝ごはんを食べてエネルギーを補給すると活発に動き始める

3   
 お宮ごはんのドカ食いを防いで、ひまんぼうし 肥満防止

4   
 ちょう しげき 腸が刺激されてウンチが出やすくなる

あさ 朝ごはんを食べないとウンチは出ない？

食べたもののカスが、大腸の最後にある直腸につくと、脳が命令をだして「ウンチをしたく」なるのです。これはたらきが一番活発なのが、朝ごはんのあと。朝ごはんを食べないと、だんだん便秘気味になります。

ひとりとウンチク   
 健康なウンチは黄土色で小さなバナナくらい。水に沈んでおかない！

- 毎日ウンチをだすには
- 家を出る30分前までに朝ごはんを食べ終わる
  - 早寝早起き
  - なんでも食べる。とくに野菜、いも、海藻はたっぷり
  - しなくなったら我慢しない
  - 毎日、運動をする
- できているかな？ チェックしてみよう！

1月に、4年生で睡眠学習の授業をしました。



# からだのうたいせつ すいみん 体と脳に大切な睡眠

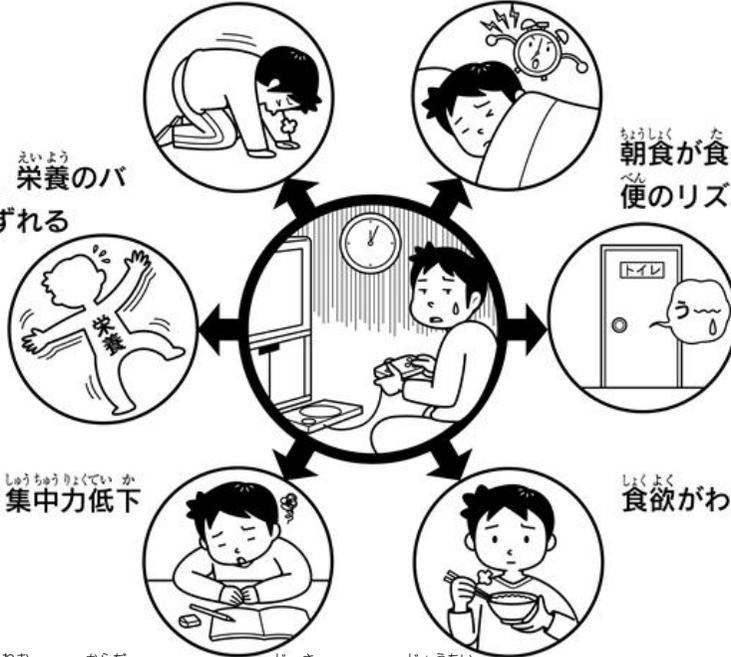
休みの日は、ついついテレビやゲームに夢中になって、夜ふかしをしてしまい、休み明け月曜日の朝はねむくて起きられない。そんなふうに、睡眠のリズムが乱れてしまうと...

体調不良・体力低下

朝、起きられない

欠食などで、栄養のバランスがくずれる

朝食が食べられず、排便のリズムが整わない



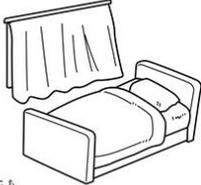
集中力低下

食欲がわかない

いつもいつも眠くて体のだるい「時差ボケ」状態になってしまいます。それでも夜ふかしを続けると、病気にかかりやすくなったり、イライラして勉強にも影響が出ます。

## ねつきと目ざめをよくするには

【よいねつきのためには】



寝心地のよいふとんやベッド、部屋の明るさを下げ、静かにしましょう。



昼間、十分体を動かしておきましょう。



興奮したり、強い光を見ると眠れなくなりますよ。

【よい目ざめのためには】



起きたら太陽の光を浴びましょう。すっきり目がさめます。



決まった時間に起きることが大切。リズムを作りましょう。

保護者の方へ

## ～学校保健委員会のご案内～

2月17日(火) 15:30～、えいごリアンルームにおいて学校保健委員会を行います。今回は、滋賀大学の教育学部教授である辻 延浩先生をお呼びして、「睡眠は丈夫な体と賢い脳をつくる」という講演をしていただきます。子どもたちの、健やかな体をはぐくむ睡眠の科学について、大切なことを教えていただけます。ぜひ、ご参加ください。(当日参加可)