

★食事、睡眠、運動の3つで暑さに負けないからだをつくろう★

ほげだより9月

R4 9月 難波小 保健室

すいみん週間が始まります！

9月12日(月)から16日(金)まですいみん週間が始まります。

難波小学校のみなさんは、全国の小学生に比べてすいみん時間(ねむる時間)が短いことがわかっています。

5、6年生では7・80%の児童が8時間以下のすいみん時間という結果も出ました。

また去年度の男子の身長は全国平均から全学年下回るという結果が出ています。

ねむることはからだところの成長のためにとっても大切。

すいみん週間で自分のすいみん時間を確かめてみましょう。



すいみんがとれていると・・・

- ・からだがすくすく成長し身長がのびやすい
- ・食べすぎをふせぐので太りにくい
- ・集中力がアップし、勉強わかる
- ・気分がすっきりする
- ・イライラしにくくなる
- ・顔色が明るくなる
- ・からだを守る機能が高くなる
(病気になりにくくなる)
- ・からだがよく動いてけがをしにくくなる
- ・朝すっきり起きられる
- ・朝ごはんがおいしく食べられる
などなど・・・いいこといっぱい！



夜ふかしせんりんしま宣言！

夜ふかしの習慣を治すためのポイントは早起き起きる時間を決めてみよう！

この時間に起きるためには何時に寝るといいかな？

夏のやっぱり「睡眠プラン」

シャワーですませず湯ぶねにつかる

★ 寝床に入る2～3時間くらい前に、ぬるめの湯ぶねにゆっくりつかりましょう。温まった体が冷えてくる頃、自然に眠くなります。

★ パジャマの素材は麻がオススメ

汗を吸いとってすぐに乾き、通気性がよく、肌ざわりがいい素材という麻。普段の服より一つ大きいサイズが涼しくてオススメです。

★ まずは早起きしよう

★ 早起きして朝の涼しいうちに活動しましょう。生活リズムが整うと、夜ぐっすり眠れます。

★ 夏はよく眠れないから苦手という人はちょっとしたことから始めてみよう



たいいくたいかい れんしゅう はじ 体育大会の練習が始まります おお 多めにお茶を持ってきてください！

