

ほけんだより

令和4年7月15日 NO. 6
三神小学校

いよいよ夏休みがはじまります。家族や友だちと出かけたり、遊んだりする人もいると思います。楽しい思い出をたくさん作ってください。また、夏休みは32日あります。楽しい時間であるとともに、過ごし方によっては、夏休み明けからの生活や学習にも影響します。目標を立てて、計画的に過ごすようにしましょう。

夏を元気に!大切な4つのポイント

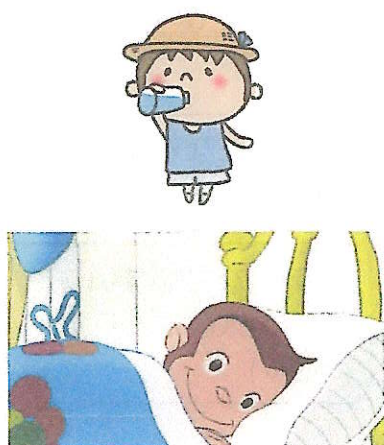
バランス良く食べよう

冷たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか?
冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因。1日3食バランスよく食べましょう。



水分をこまめにとろう

遊びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか?たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渴いた」と感じる前にこまめに水分をとりましょう。



よく寝よう

寝る直前までスマホやゲームをしていませんか?睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

お風呂に入ろう

簡単にシャワーですませていますか?部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。



出かけるときは忘れず

ぼうし

直射日光があたるのを防ぐ。ツバが広く通気性のよいものを!



すいどう

汗やおしっこから出ていく水分を補給

汗ふきタオル

あせもやにいい対策!清潔なものを準備!!

睡眠の大切さ 「ゲームを減らして、睡眠を増やそう」

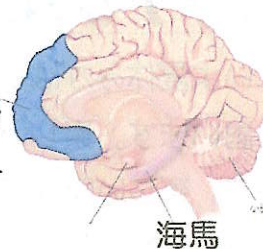
★睡眠をとらないと、脳にどんな影響があるの？

①脳の中で寝不足に弱い部分は、前頭前野

考えたり思い出したりする場所
一度に高度な働きをする部分

前頭前野

海馬



寝不足 ⇒ 脳の中の血液循環が悪くなる ⇒ 前頭前野の働きが低下 ⇒
⇒ ブレーキがきかなくなる ⇒ キレやすくなる、マイナス思考になる

ブレーキは、大人はもちろん、子どもはもっときかなくなります。

②海馬では、認知症と同じ症状が起きています！

認知症の患者さんのCTをとると、海馬が委縮しています。十分な睡眠をとっていない子どもも同じような状態が海馬で起こっています。

海馬とは、今日や昨日のことなど短期記憶する場所
認知機能を司る

睡眠不足になると、海馬が縮み、記憶が低下していきます。

★睡眠不足は、体への影響もあります。

肥満になりやすい
食欲を増進させるホルモンが多く出してしまう

糖尿病になりやすい
血糖値を下げるホルモン(インスリン)に対して反応しにくくなり、血糖値が上がりやすくなる

高血圧になりやすい
血管のダメージがある

便秘になりやすい
将来、大腸がんになりやすい

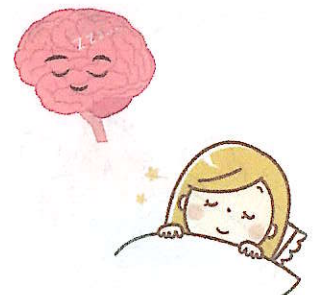
★テレビ・ゲーム・スマホの時間について

テレビ・ゲームなどすべて含めて、平日の時間は2時間以内。休日は、3時間
それ以上すると、脳が疲れてきてしまいます。

時間を決めて、ルールを守る子どもを育てたいですね。

睡眠をしっかりすると……

- 1 学力が伸びる
- 2 運動能力が高まる
- 3 身長が伸びる
- 4 肌の調子よくなる
- 5 アレルギー症状がよくなる 等良いことがたくさんあります。



☆☆☆☆☆☆ **アドバイス** ☆☆☆☆☆

- ・小学生のうちは、10時間以上寝た方がよい 22時～2時に深い眠りに入っていると効果的
- ・寝る時間を5分でも10分でも早くしていく ⇒学力・運動能力の向上
- ・朝、目覚めたら太陽の光を浴びると、一日元気に過ごせる ⇒光を浴びることで、脳がリセットされ、体内時計が整う。