ほけんだより

ぽかぽか

第一小学校
NO6
R8．7．22

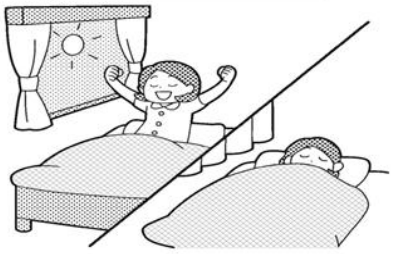
夏休みを元気にすごそう！

夏休みには、楽しい計画を立てている人も多いでしょう。そんな時に体調が悪くなってはだいなしです。
元気にすごすには、「早寝・早起き・朝ごはん」　暑い夏をのりきるための大事なポイントです。

夏休みにこそ！規則正しい生活を送ろう

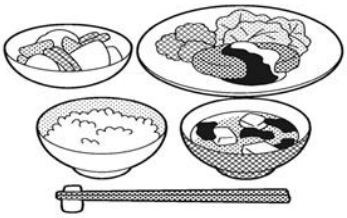
夏休みだからといって、夜ふかし朝寝坊や暴飲暴食を続けていると、生活リズムが乱れ、体調を崩してしまいます。夏休みにこそ、規則正しい生活を送り、元気に夏を楽しみましょう！

十分な睡眠をとる



まずは、朝早く起きて、体内時計をリセットすると、夜、自然と眠気が起こるようになります。

３食、しっかりと食べる



成長期には、好き嫌いをせず、栄養バランスの良い食事をきちんと３食とることが大切です。

体を動かす

体を動かして運動をすると、骨や筋肉が強くなり、夜もぐっすりと眠れるようになります。

寝る前３０分はノーメディア

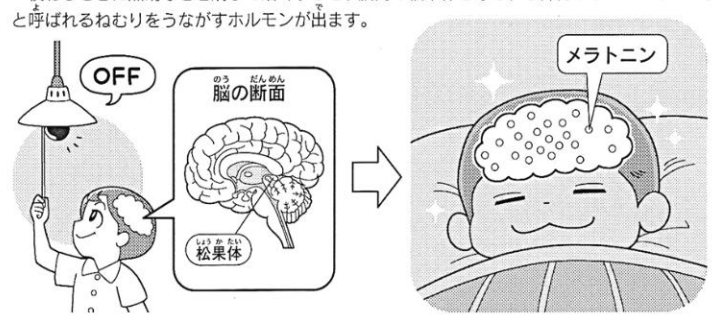
日曜日などの学校が休みの日に、寝る時間がおそくなるという人いませんか？すいみん時間がずれると、疲れもとれなくなります。

夏休みも学校がある時と同じように、運動をしたり、友達と遊んだり、日中体を動かすことで良い眠りをつくります。

夜、寝る時は部屋を暗くして静かな環境をつくることは、脳の疲れをとるポイントですね。

夜ねるときに「暗く」すると……

夜ねるときに照明などを消して暗くすると、脳内の松果体と呼ばれる部分から「メラトニン」と呼ばれるねむりをうながすホルモンが出ます。



メラトニンが出る量を減らし、ねむれなくする「夜の光」

スマートフォンやけい帯ゲームの画面などから出る明るい光を夜ねる前に見ていると、メラトニンが出にくくなって、ねむれなくなります。すいみん不足になると、生活リズムが乱れて、体調不良を起こしやすくなります。