

# ほけんだより



2018年(平成30年)9月3日  
明石市立朝霧小学校



いよいよ2学期が始まりました。この夏休みに楽しかったこと、がんばったことなどいろんな思い出ができたことと思います。

中には「夏休みが終わっちゃった…」とさみしい気持ちになっている人がいるかもしれません。「ひさしぶりに会えてうれしいよ!」「2学期もよろしくね!」の気持ちをこめて、学校で会う人に元気いっぱいあいさつをしましょう。

朝晩はすずしくなってきましたが、昼はまだまだ暑い夏のような日が続きます。熱中症にも注意して、水筒と汗ふき用のタオルを毎日学校に持ってくるようにしてくださいね。

## 保護者のみなさまへ

## 睡眠について



特に月曜日の朝はあくびをしている児童、体調不良を訴える児童が目立ちます。「学校に行きたくない」という声が一番多いのも月曜日です。様々な要因があるかとは思いますが、睡眠(生活リズム)も大きな要因の一つだと感じています。

日本は世界の中でも睡眠時間がトップクラスに短いことはご存知だと思います。日本ではまだまだ睡眠が軽視されがちです。睡眠時間を削って、仕事、家事、勉強、ゲームやテレビなどを優先しがちな社会の風潮があります。そんな環境下で、慢性的な睡眠不足状態であったり、体内時計のリズムが乱れたりしている(特に、週末だけ夜更かししている場合など)子どもたちがとても多いです。

こういった睡眠不足・睡眠障害は、体の不調はもちろん、心の不調や学力、判断力などの低下、人とのトラブルやけがにもつながります。また、不登校の背景に睡眠障害が関わっているケースも少なくありません。

夜早く寝るためには、「今日やる事・やらなくてもいい事、今日できる事・できない事」を選択する力が必要です。自分で選べる力を育てていきたいです。子どもたちの健やかな成長を願って、夏休み明けの今の時期だからこそ子どもだけでなくご家庭で一緒に睡眠を中心とした一日の過ごし方を見直していただければと思います。よろしくお願いいたします。



## どうやったら背が高くなるの?

身長は、**遺伝(生まれつきの体質)**と、**毎日の生活**で決まります。遺伝は変えられないけれど、これからまだまだ背が伸びるみなさんは、**毎日の生活**で変えられる部分は大きいです。

### ポイント①

#### よい睡眠(たっぷり・ぐっすり)

体を作るはたらきがある「成長ホルモン」は、ぐっすり寝ている間に体の中でたくさん作られます。



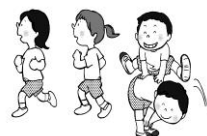
- たっぷり寝られるように、早く寝ましょう。
- ぐっすり寝られるように、おそくても布団に入る1時間前には、ゲームやテレビ、スマホなどの画面を見るのをやめるようにしましょう。

### ポイント②

#### たっぷりの運動

背が高くなるというのは、骨が伸びることです。運動することで骨への刺激となり、骨が成長します。また、運動をすると、つかれて夜にぐっすり眠ることができます。

- 走ったり、ジャンプする運動がおすすめ!(なわとび、バスケットボール、バレーボールなど)



### ポイント③

#### バランスのいい食事

よく「牛乳を飲むと背が高くなる」といいますが、牛乳だけではダメです。牛乳に多く含まれるたんぱく質やカルシウムも骨の成長には大事ですが、他にも、ビタミン類やマグネシウムなどのミネラルなどたくさんの栄養が必要です。

- いろんな食べ物をバランスよく食べましょう。



## 夏バテしていませんか?

体がだるい、食よくがない、やる気がでない、げり・べんぴ など

- 夏のあいだに、
- ・クーラーのきいた部屋にずっといた
  - ・冷たい飲み物や食べ物をとりすぎた
  - ・夜ふかしをして生活リズムがくずれた

こんな人は、体調をくずしやすくなっています。つかれがでないよう気をつけましょう。

生活リズムを整えて、ゆっくりお風呂に入ろう。

