

# ほけんだより 7月

川崎市立梶ヶ谷小学校

保健室発行

2025. 7.10



## なつやす ちゅう はや はやお あさ 夏休み中も早ね早起き朝ごはん!

4月から今日まで、お子さんができるようになったこと、成長したなと思うことはありますか? 毎日の勉強や、周りの人との関わりを通して、体と心を成長させることができたのではないのでしょうか。夏休みは自由に過ごせる時間が多くなります。遊びやお出かけなど、楽しく元気に過ごすためにも、生活リズムに気を付けましょう。



## ねる前は「暗く」して、ぐっすいとねむろう

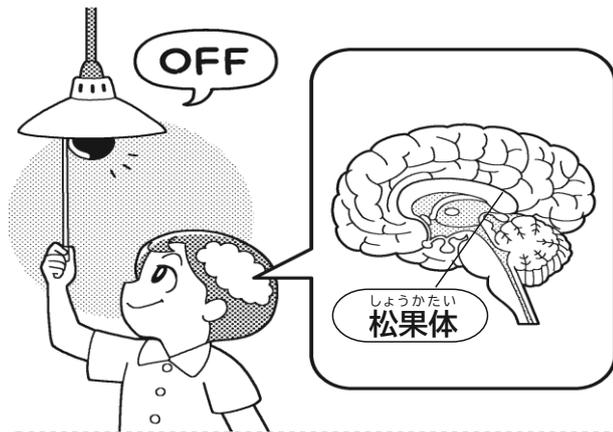
指導 日本体育大学 体育学部 教授/日本体育大学 子どものからだ研究所 所長 野井 真吾 先生

私たちは、しっかりとすいみんをとることで、つかれが取れて記憶が整理され、朝起きた後は元気になって、勉強にも集中できます。

ぐっすりとねむるためには、夜おそくに夜食やおやつを食べたり、激しい運動をしたりしないこと。そして、ねる1時間前にはスマートフォンやけい帯ゲームなどの電源を切り、ねるときは照明を消して暗いかん境でねることが大切です。

### 夜ねるときに「暗く」として……

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。



### 日中の外遊びで効果がアップ

日中に外遊びなどをして、日光を浴びることで、脳にメラトニンを出す準備を始め、夜ねるころにはたくさん出やすくなるといわれています。



裏面もご覧ください

# 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。



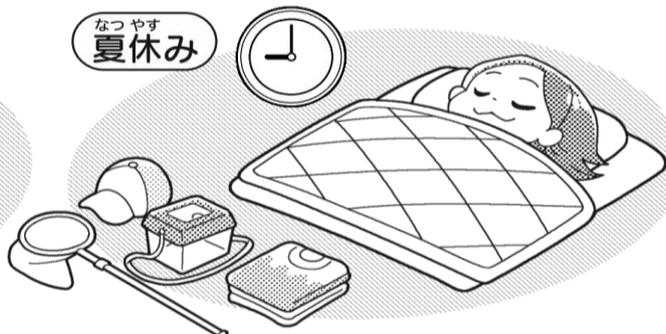
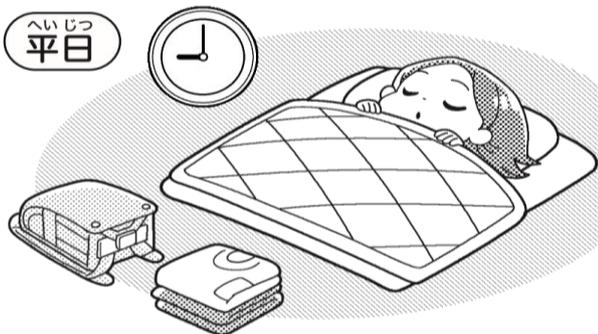
## ●朝起きたら、朝日を浴びて、朝ごはんを食べよう●

夜暗くしてねて、朝起きたら、朝日を浴びましょう。朝日を浴びることで、メラトニンの放出がおさえられ、すっきりと目覚めることができます、さらに朝ごはんを食べることでエネルギーを補給でき、日中元気に活動できます。



## 休日も同じ生活リズムを保とう

日曜日や夏休みなどの学校が休みの日に、ねる時間がおそくなっていますか？ すいみん時間がずれると、つかれもとれにくくなります。休日学校があるときと同じように、日中は外遊びをしたり、夜ねるときは暗くしたりして、すいみんをしっかりとりましょう。



保護者の方へ

## 定期健康診断の記録を配付します

「定期健康診断の記録(A4判1枚)」を、「成長の記録」または「けんこうカード」に挟んで、ご家庭に配付しました。「定期健康診断の記録」は返却不要です。「成長の記録」または「けんこうカード」は、お子さんの学年の欄にサインの上、7月18日(金)までに学校へご返却ください。