

# 保健だより

令和6年9月4日  
津幡町立萩野台小学校  
保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。生活リズムはととのってきましたか？生活リズムが戻るまでには、くずれていった時間と同じだけの時間がかかると言われています。健康パワーアップ大作戦の結果を見ると、夏休み中にリズムがくずれてしまった人も、くずれなかった人も、早寝早起きをしよう！という気持ちが伝わってきました。

1日でも早く生活リズムをととのえて、毎日を元気に過ごしましょう！

保護者の皆様、健康パワーアップ大作戦の取組、ありがとうございました。

今月のほけんもくひょう

生活リズムを整えよう

けがを予防しよう

## 夜ねるときに「暗く」とすると……

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。



## 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、脳が夜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。



## メラトニンが出る量を減らし、ねむれなくする「夜の光」

スマートフォンや携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。



少年写真新聞社 小学保健ニュースより

新学期が始まると、学校で久しぶりにみんなと会えるうれしさから、ついついろうかを走ってしまったり、危ないことをしてしまったりして、けがが多くなりがちです。けがをしないためには、**注意力と落ち着いた行動力**が必要になります。一人一人が、けがをしないように気をつけ、もし危ないことをしている人をみかけたら「あぶないよ」と教えてあげましょう。



～保護者の皆様～ お願い

全学年、順次、身体測定と保健指導を実施します。後日「わたしの健康」手帳を持ち帰りますので、9月の身長・体重をご覧ください。押印は不要です。ご覧になられたら、**9月13日(金)までに学校へお出してください**。また、夏休み中に眼科や歯科医院を受診された場合、**検診結果の用紙を提出して**くださるよう、お願い致します。