

# ほけんだより



おうちの  
人といっ  
しょに読  
んでね

河井小学校  
R1.9.27(金) No. 9

## インフルエンザに注意!

今年、9月から各地でインフルエンザが流行りだしました。石川県でも、25日に津幡の中条小学校で集団風邪による学級閉鎖がありました。

本校でも三連休も続いたせいか、体調を崩している人が何人も見られます。これから、朝晩はだんだん冷えてくるので、気温に応じて衣服の調節をして体調管理に努めたいものです。



## なぜ、早く寝る必要があるの?



夏休み明けの生活カレンダー結果を見ると、目標時間までに寝られなかった人がたくさんいました。9月初旬から中旬にかけて運動会や三連休で、まだ夏休みモードから戻っていない時期だったのかも知れません。おうちの人からは「早寝早起きができない」「夜ふかしをしてこまる」といったコメントもいくつか見られました。

みなさんは、今までに「早寝早起きをしよう」とか「早く寝よう」とか何度も言われたことがありますよね。それでは、なぜ、早く寝る必要があるのでしょうか? すいみんには下のようにとっても大切な働きがあるのです。

### 睡眠のはたらき

- 骨や筋肉を成長させる。
- 病気にかかりにくくする。(めんえき)
- おぼえたことを整理し、きおくする。
- 気持ちも落ち着ける。
- 体と脳のストレスをとる。



### 睡眠不足が続くと、体や心、勉強に悪い影響が...

- なにもかもやる気がなくなる。
- ちょっとしたことで、すぐイライラするようになる。
- 体がだるくなり、食欲もなくなる。
- 勉強に集中できなくなり、記憶力も低下する。



『早く寝よう』=『十分なすいみんをとろう』ということです。朝おきるべき時間は決まっています。十分なすいみんをとるためには早く寝るしかありません。小学生は9時間以上の睡眠が必要と言われています。脳が活性化するのは起きてから2時間後です。逆算すると6時40分までに起きて、9時40分までに寝るのがベスト!

### ぐっすり眠るために

- 朝起きたら、朝の光をあびる。
- 昼間は、運動をする。
- 寝る前の1時間はテレビやゲームなどの強い光をさける。
- 夜は、部屋を暗めにして、ねむりやすくする。
- ふとんにはいる時間を、5分でも10分でもいいので、少しずつ早くしていく。

