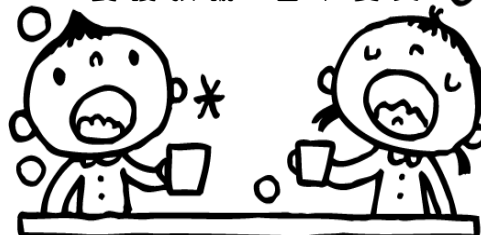


ほけんだより1号

平成28年1月10日
 新宿区立落合第四小学校
 校長 長井満敏
 養護教諭 宮下夏実



生活リズムを見直そう!!

いよいよ、2017年がスタートしました。酉年の酉の由来は、「果実が極限まで熟した状態」というものから、物事が頂点まで極まった状態が酉年だと言われています。習い事などで結果が得られたり、勉強で成果が得られるように頑張っていきましょう!

冬休みの間、生活が不規則になったと思う人は、1日も早く規則正しい生活に戻すように心がけましょう。また、こまめな換気で新鮮な空気・運氣や有効な情報も取り入れ、健康で自分にとって実りある1年にしましょう!



生活リズムを戻すためのポイント

【その① 早起きの習慣に戻して、睡眠を十分にとる。】

“遅寝 遅起き”の生活を続けていては、いつまで経っても生活リズムは戻りません。戻らないばかりか、生活リズムがどんどんずれていき、結果昼夜逆転の生活(朝眠たくて、夜寝られない状態)になってしまいます。

夏休み明けの身体測定時に学んだ睡眠は、

浅い眠りのレム睡眠と深い眠りの

ノンレム睡眠の2つに分かれています。

体の免疫力・抵抗力が高まるのは、

ノンレム睡眠の時です。

深い眠りの時には、副交感神経の働きが活発になり、免疫細胞の活動が促進され、免疫力が上がります。

脳は完全に目覚めるには、起床から2時間程度の時間が必要です。1時間目の勉強が9時頃から始まるとして、その2時間前は7時。まずは、毎朝7時に起きる習慣をつけましょう!



【その② 起きたらすぐ、カーテンを開けて朝日を浴びる。】

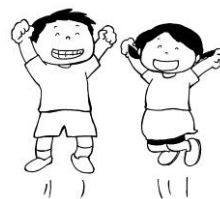
朝日を浴びることで、寝ていた体がリセットされて目覚めます。部屋の明るさ(ルクス)が700ルクスだとすると、曇りの日でも、1500~2000ルクス、冬の晴れた日では、5万ルクスにもなるようです。

そんな明るい朝日を体いっぱい浴びれば、体も目覚めて気分もスッキリします!



【その④ 昼間にたくさん体を動かす。】

昼間に体を動かし、適度な疲労を感じることで、夜の睡眠につながります。寒い時期ですが、どんどん外に出て、体を動かしましょう。



【その③ バランスのとれた朝ごはんを食べる。】

体の調子を整える野菜や果物などの緑の栄養。血や骨などになる魚や肉などの赤の栄養。脳の栄養やエネルギーになるごはんやパンなどの黄色の栄養。どれも欠かせないので、一日のスタートが大きく変わってきます。また、食事をすることで内臓が動き出し、体内も目覚めます。



■保護者の方へ■

~1月の身体測定について~

今年度、最後の身体測定を早速明日(11日)から行います。子供たちの成長と保健室前にある「成長の木」の完成が楽しみです。

日程 1月11日(水) 5・6年生
 13日(金) 3・4年生
 16日(月) 1・2年生

留意点

- 体育着で測定をしますので、体育着を忘れずにご準備ください。
- 髪が長い人は、頭頂部で結ばないよう(少し下)にしてください。