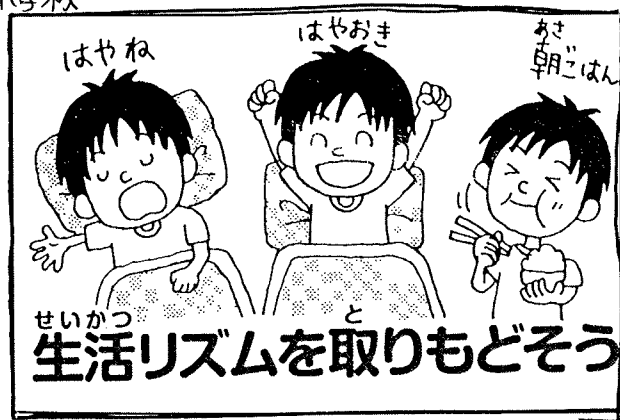


夏休みが終わり、学校が始まりました！
 まだ休みの時の生活リズムから抜け出せずに
 夏休みが終わっても、ぼーっとしたり、体調を
 崩している人はいませんか？
 これから行事がたくさん続きます。元気に過
 こせるように、まずは生活リズムを取り戻し、
 規則正しい生活を心がけましょう。



学校が始まります！生活リズムを整えましょう

夏休みに生活が不規則になりがちだった人は、「生活リズム」が崩れているかもしれません。元気に活動するためにも、どこに注意をすればいいのか、自分の今朝の様子を思い出して、下の5つのうち、できているものに○をつけましょう。

<input type="checkbox"/> すっきり目が覚めた <p>十分な睡眠は とても大切です</p>	<input type="checkbox"/> 顔を洗った <p>水で顔を洗うと、目覚めスイッチがはまります</p>	<input type="checkbox"/> 朝ご飯をしっかり食べた <p>朝ご飯は午前中の大事なエネルギー源です</p>
---	--	--

<input type="checkbox"/> 食後に歯をみがいた <p>大切な歯を自分で守りましょう</p>	<input type="checkbox"/> うんちをした <p>食後は胃腸のはたらきが活発になります</p>	<input type="checkbox"/> ○がつかないところは、アドバイスを読んで、できるようにするにはどうしたらいいか考えましょう。全部が○になった人は、生活リズムはばっちり整っていますよ！ <p>アドバイス</p>
---	--	--

9月1日 ひなんをするときのルール

防ぼう火ひの白い

おさない はしらない しやべらない もどらない

安全にひなんをするために、よくおぼえておきましょう！

朝の生活習慣づくりを工夫しよう！

「朝食をとる時間がなかった」「うんちが毎日出ない」などという声をききますが、そんな生活で、大丈夫ですか？
 朝の生活は、一日の体内時計を動かすためにとても大切です！自分の生活をふり返って、元気に過ごせるように工夫してみましょう！

朝スッキリ起きるための工夫

<input type="checkbox"/> ①お風呂にゆっくりはいる <p>眠る前にリラックスした環境をつくるようにしましょう</p>	<input type="checkbox"/> ②夜寝る時間を早くする <p>遅くても夜9時半までにはお布団にはいろう</p>	<input type="checkbox"/> ③朝起きたら太陽の光を浴びる <p>太陽の光を浴びて体内時計をリセットしよう</p>
---	---	--

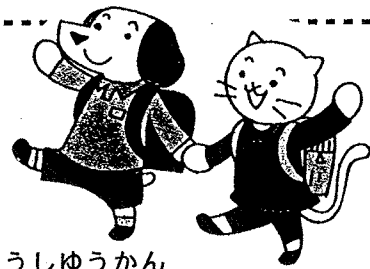
朝食を食べるための工夫

<input type="checkbox"/> ①夜遅くに食べすぎない <p>消化吸収には8~12時間かかるんだよ！</p> <p>腹八分目</p> <p>程よい空腹感とともに朝目覚めることができます</p>	<input type="checkbox"/> ②食べられそうなものから口に入れる(バナナ・みそ汁など) <p>お茶や水などの飲み物からとると、ゆっくりと体が目覚めるよ</p>
--	--

うんちをするための工夫

<input type="checkbox"/> ①コップ1杯の水を飲む <p>朝空っぽの胃に水が入ると腸が刺激され、うんちが出やすくなります</p>	<input type="checkbox"/> ②トイレに行く時間を作る <p>トイレに行く時間を作って朝トイレに入る習慣をつくらう</p>	<input type="checkbox"/> ③がまんをしない <p>うんちをしたくなったらがまんしないでトイレに行こう</p>
--	--	---

が つ き は じ
2学期が始まります!!



が つ か あ き す い み ん ひ
9月3日は、「秋の睡眠の日」
が つ に ち が つ か す い み ん げ ん こ う し ゅ う か ん
8月27日～9月10日は「睡眠健康週間」です。

* 早 ね 早く寝るようにして、
げ ん き と う こ う 元気に登校してください!

どうしてねむくなるの?

か ら だ そ な 体に備わっている2つのはたらきのためです!

つかれるとねむくなる

の う か ら だ や す つかれた脳と体を休ませ、
げ ん こ う し ゅ う た い た も 健康な状態に保とうとするはたらきがあります。

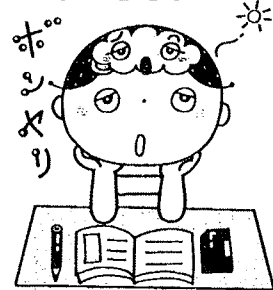
夜になるとねむくなる

の う そ な 脳に備わっている体内時計は、
たい な い と け い に っ ち ゅ う か つ ど う よ る や す 日中は活動し、夜は休むようセットされています。

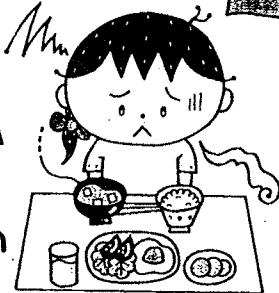
●ね不足になると...

★イライラする

あたま ★頭がぼんやりして、
し ゅ う ち ゅ う 集中できない



あさ ★朝、食欲がない



★太りやすくなる

し ゅ く よ く た か 食欲を高めるホルモンがたくさん出
て、おなかですいて、
よ な が 夜中につい食
べ て しま い 太 っ て しま う 原 因 に な り ま す。

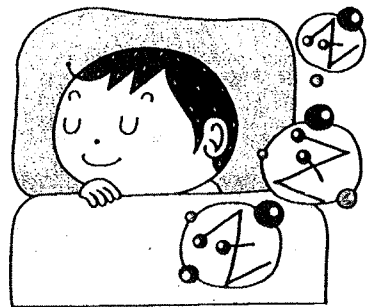
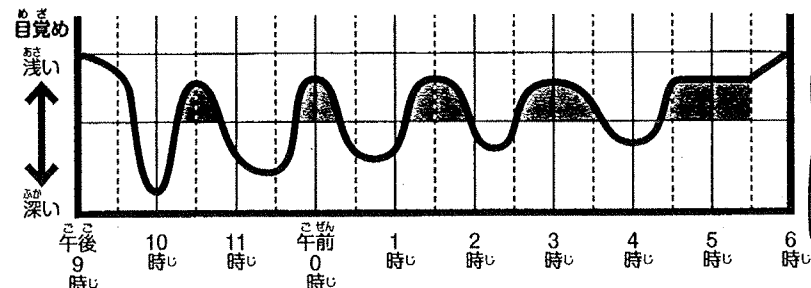
し ん たい そ く て い ① 身体測定は、8月27日(火)～30日(金)

クラス別に行います。

●ねむっているときって... レム睡眠とノンレム睡眠をくり返しています!

★レムすいみん(浅いねむり)・・・体だけ休んでいる

★ノンレムすいみん(深いねむり)・・・脳も体も休んでいる



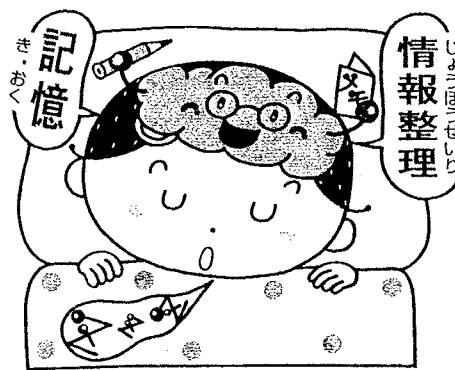
*ねむりに入ってすぐのノンレムすいみん(深いねむり)のときに、一番、成長ホルモンが出ます!

●成長ホルモンのはたらきって... 脳でつくれ、血液にのって体中へ!

<p>★骨をのばし、 筋肉をふやす。</p>	<p>★脳を発達させる。</p>	<p>★傷ついた 細胞をなおす。</p>	<p>★脂肪を分解して 太るのを防ぐ。</p>
----------------------------	------------------	--------------------------	-----------------------------

●しっかりねむって能力アップ!

ねている間に脳はその日の情報を整理し、記憶として固定する作業をします。



●いやなことは、ねむって忘れる!

いらぬ情報やいやなことを消し去り忘れやすくするはたらきがあります。よくねると、気分もスッキリします。



★尿検査は、9月3日(火)・4日(水)です。