

# ほけんだより

※おうちの人といっしょに読んでね



向山小学校  
保健室  
9月13日

## 大切な睡眠

(6年生)

発育測定の前には保健の先生と勉強した内容です。お家の人にも勉強したことを話してみてくださいね。

早く寝て、十分な睡眠をとるといいことがたくさん！

しかし、日本人の睡眠時間は大人も子供も世界で最も短いそうです。

## たくさんねるといいことがある！

### ○体を成長させる

ねているときに成長ホルモンが出て、身長が伸びる。



### ○記憶を定着させる

起きているときに得た情報をねおっているときに整理している。



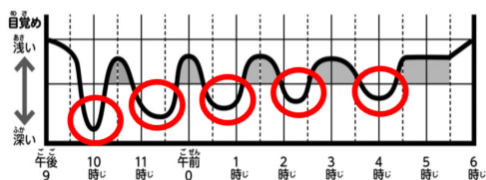
### ○免えき力を高める



## Q「寝る子は育つ」と言うけれど本当？

本当！

成長ホルモンはノンレム睡眠の時にたくさん出ている。



成長に欠かせない「成長ホルモン」は、脳と体が休養する深い眠り＝ノンレム睡眠のときにたくさん出ます。

寝る前になったら部屋を暗くしたり、毎日同じ時間に布団に入るようにしたり…よい睡眠がとれるコツを実践しましょう。

## しっかり睡眠をとる方法

### ①ねる前にリラックス

- ・ねる4時間前には、カフェインの入った物は飲まない。
- ・お風呂はぬるめのお湯にする。
- ・ねる前にはゲームやスマホなどをやるのは、やめる。



### ②規則正しい生活をする



## せきエチケットについて

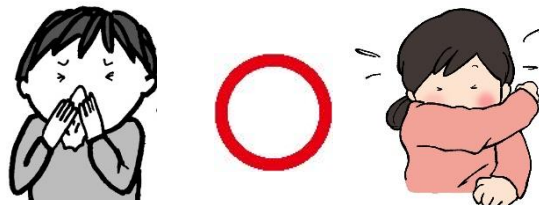
せきやくしゃみが出る時のエチケットのことを「せきエチケット」といいます。周りの人に嫌な思いをさせない、感染症をうつさないために大切です。



- ・せきやくしゃみが出る時はマスクをつけましょう。
- ・忘れたときのために、いつもランドセルに予備のマスクを入れておきましょう。



- ・せきやくしゃみをする時はティッシュで口をおさえて、人のいない方を向きましょう。
- ・ティッシュが間に合わないときはうでの内側で口をおさえます。



こころ

## 心 ぽかぽかコーナー

## ストレスとのつきあい方 ① ～ まずは気づく ～

ストレスを感じたとき、あなたはどんな気持ちになりますか？どんな行動をよくするのでしょうか？自分のストレス状態に気づかないと、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張り続けてしまうかもしれません。そこで、ストレスサインを知っておくことが大切です。早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

### こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる。
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする。
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- 人に会いたくなくなる。



### 体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛などの痛みが出てくる。
- 寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚める。
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう。
- 下痢したり、便秘しやすくなる。
- めまいや耳鳴りがする。



次号：ストレスとのつきあい方②

参考：「こころもメンテしよう」厚生労働省