

ほけんだより



3学期が始まり2週間が経ちました。3学期は短いですが、スキー教室や6年生を送る会、卒業式と大きな行事があります。また、今年度の締めくくりや来年度の準備のために大切な時期です。なぜ予防をしっかりと、元気に過ごしましょう。

生活リズムと体のリズム



発育測定の際に、生活リズムと体のリズム（体内時計）の話をしました。子どもたちに冬休みの生活の様子を聞くと、遅寝遅起きの夜型の生活リズムになっていた子が多くいたようです。学校がある日と休みの日とで生活リズムに差ができると、体のリズムは乱れてしまいます。体のリズムを整え、元気に過ごすポイントとして、下記の3つを子どもたちに話しました。ご家庭でも、子どもたちの生活を見守っていただく際の参考にしてください。

ポイント① 朝、起きたら太陽の光を浴びよう！



私たちの体には体内時計があり、眠りのサイクルをつくるなど体のリズムに深く関わっています。この体内時計は、1日25時間周期なので、人は1時間のズレを毎日、調整しながら生活しています。この調整役が、朝の太陽の光です。光が、目から脳に届くことで、私たちの脳にある体内時計はリセットされ、ズレが無くなります。

ポイント② 朝ごはんをしっかり食べよう！



前日の夕ごはん以降、何も食べていない空っぽの胃に朝ごはんが入ると、体が目覚めて動き出します。また、胃から朝ごはんが届いたことが、脳の体内時計に伝わることで、体のリズムも調整されます。

ポイント③ 毎日、同じ時刻に寝て、起きよう！



私たちの体の中では、眠っている間から起きるための準備が始まっています。同じように、朝起きた時から日中活動している間にも眠るための準備が行われているのです。そのため、毎日同じ時刻に寝て、起きることで、体は「時間割り」どおりに準備と活動ができるようになります。

H27. 4月からH28. 1月までの平均成長量

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	4.98cm	4.45cm	4.96cm	3.82cm	4.9cm	4.26cm
体重	1.6kg	2.16kg	2.74kg	2.44kg	3.82kg	3.51kg

身長の伸び方や体重の増え方は、一人ひとり違います。みんなは今、大きく体が成長する大事な時期です。規則正しい生活と、好き嫌いなく食べることを心がけましょう。