

# すこやか

平成 25 年 11 月 8 日  
系魚川市立南能生小学校  
ほけんだより NO.8

\*前号に続き、  
「低体温」の特集です。

低体温と聞くと、若い女性のイメージがありますが、子どもにも増えているそうです。特に、運動不足と睡眠不足が主な原因です。

「早く寝て、早く起きて、たくさん体を動かす」という、昔からの子どもらしい生活習慣に立ち返り、お子さんのすこやかな成長を見守っていききたいものです。

## 低体温を改善するには

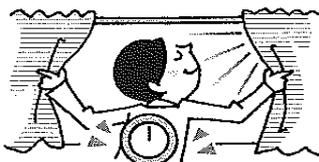
夜型の生活から、朝型の生活に切り替えることが体温の改善につながります。「食べる」「動く」「よく眠る」習慣が、正常な体温を保ち、生き生きと元気な毎日をつくるのです。



### ●生活リズムを改善すれば、体温も改善します

#### 朝

##### 朝、光を浴びる



朝、光を浴びることで、体内時計がリセットされ、「からだの1日」が始まります。起きたら、まずカーテンを開けましょう。

##### 朝食をとる



朝食によって、夜の間に低下した体温を上げ、活動のスイッチが入ります。

#### 昼

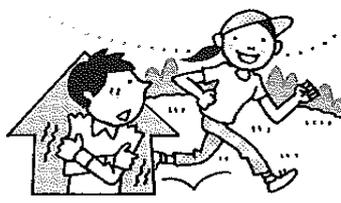
##### 活動的に過ごす

▶運動 ▶勉強



体温の高い時間帯に、体を動かしたり、頭を使って活動（勉強）することで、適度に疲れ、夜、ぐっすり眠れるようになります。

##### ▶戸外で過ごす



暑さや寒さなど、いろいろな環境に適応し、対応できる力をつけることも大切です。

#### 夜

##### 夕食は夜遅くならないうちにとる



食事によって体温が上がり、胃腸も活発に動くので、遅い夕食は寝つきが悪くなります。

##### お風呂で体を温める



入浴で体温が上がると、体温調節の働きで体温が下がるので、寝つきやすくなります。

##### 早く寝る



夜ふかしが習慣になっている人は、前日より30分早く寝ることから始めましょう。

.....体温アップで、こんないいことがあります!!.....



↑ 身体活動量アップ ↑



↑ 集中力アップ ↑

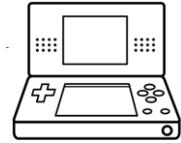


↑ やる気アップ ↑

11月9日(土)~22日(金)

# 第3回 健康生活強調週間

「メディア時間を見直し、じょうずにつきあおう」をテーマに、  
メディアコントロールに取り組みます！

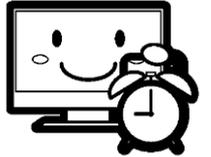


すこやか健康カード

年々まえ

もく  
ひょう

☆メディア(テレビ、ゲーム、パソコン、携帯)の時間を見直し、じょうずにつきあおう！



① メディアとのつきあいかたをふりかえろう。

- テレビを2時間以上見る<sup>じはんじょうじょうみ</sup>ことがある。→ ( ある ・ ときどき ・ ない )
- ゲームを2時間以上することがある。→ ( ある ・ ときどき ・ ない )
- 夜の9時をすぎてもテレビ・ゲームをすることがある。→ ( ある ・ ときどき ・ ない )

② チャレンジするメニューをきめよう！

メニュー	こんな人におすすめ！	きめたものに○をしてね！
①ゲーム1時間以内(平日) メディア2時間以内(休日)	ゲームの時間が 長いなあ。	
②テレビ2時間以内(平日) メディア2時間以内(休日)	テレビの時間が 長いなあ。	
③テレビ1時間、ゲーム1時間 (平日・休日)	テレビ・ゲームともに 長いなあ。	
④夜9時以降ノーメディア(平日) メディア2時間以内(休日)	夜おそくまでテレビ、ゲ ームをしてしまうなあ。	
⑤帰ったあとはノーメディア(平日) メディア2時間以内(休日)	さらにメディアコント ロールをきわめたい！	

③ おうちのひとから「おうちのひとが きょうりよく・おうえんすること」をかいてもらおう！

④ きめたメニューにチャレンジしよう！(できたらいろをぬるか、シールをはってね。)

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	いくつ○(まる)がついた かな? → <input type="text"/>	
<input type="checkbox"/>						

⑤ ふりかえろう！

こども

メディアの時間を見直し、どんないいことがあ  
ったかな？

こども、かきましよう。

おうちのかた

「よくできたこと・がんばってほしいこと」など、  
一言お願いします。

十一月九日が十日のじゅうかに、  
お子さんといっしょに、メディア時間を  
振り返り、チャレンジするメニューを決  
めてください。  
おうちの方からは、『③』への記入を  
お願いします。

決めたメニューに  
チャレンジし、できたら  
○(マル)の色をぬるか、  
シールをはっていきま  
す。

二十三日に、取組の振り  
返しをします。  
おうちの方からも、ぜひ  
励ましの言葉の記入をお  
願いします。

\* 同じ期間に、読書旬間も設定されています。メディアから少し離れ、  
親子で本を読む時間を、増やしてみたいかがでしょうか？