

ほけんだより 5月

川口市立十二月田小学校
保健室
令和2年5月7日

毎日がんばる体のはたらき

みなさんが健康にすごせるのは、体の中の色々な器官が毎日規則正しく働いているからです。体はとっても真面目な働きもの。寝ているときや起きているときにどんな働きをしているのか少しだけ紹介します。

寝ているとき

起きているとき

感動したことや勉強したことなどの記憶を整理する

目や耳、口などから色々な情報を受け取る

成長ホルモンが出て体の成長や皮膚の再生を進める

呼吸をして酸素を体の中に入れる

お腹の働きはちょっとお休み。肺や心臓は寝ている間も働いている

栄養や酸素を血液にのせて全身にめぐらせる

体がしっかり休めるように汗をかくて体温を調節する

口から入ってきた食べものを消化して栄養に変える

必要な栄養を吸収して、いらぬ水分や栄養はうちにする

●お知らせ

文部科学省から新型コロナウイルスの感染拡大防止のために布製マスクが届きましたので、この度1枚同封させていただきます。児童一人につき2枚のマスクが配布される予定ですが、物資到着の都合により2枚目の配布は6月の学校再開後とさせていただきますのでご了承ください。



おやつを食べすぎはなんでダメなの？

おやつの目的は、一度の食事量が少なかったり運動量が多い子供が朝昼晩の食事で補えない分の栄養を食事の合間にとることです。そのため、おやつを食べすぎてごはんが食べられなくなると、他にもっと必要だった栄養がとれなくなってしまいます。健康のためには色々な栄養をバランスよくとりましょう。

「寝だめ」はできる？できない？

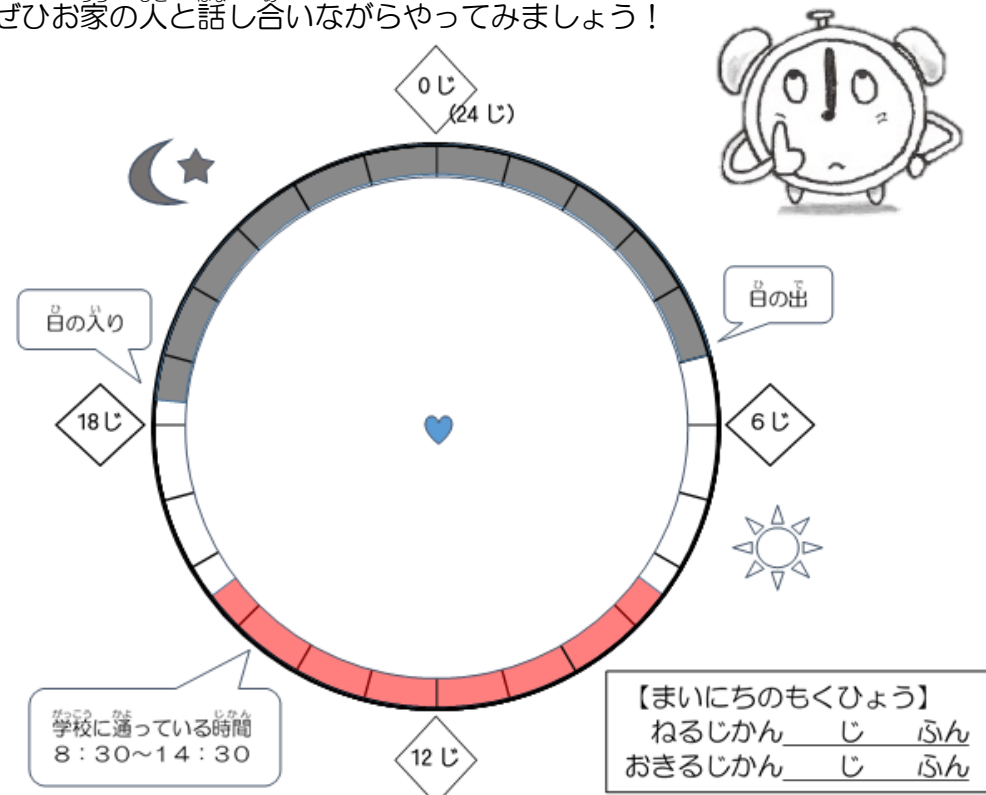
疲れがたまったらよく寝て体を休めることは大切です。しかし前日の寝不足を次の日にたくさん寝ることで補おうとする「寝だめ」は体内時計をくるわせ、体が時差ボケを起こしてしまいます。そうなるかえって睡眠の質が下がって体調が悪くなったり、翌日に元気ややる気が出なくなったりするのでやめましょう。

運動はどれくらいやったらいいの？

子供は1日に1時間以上の有酸素運動が必要といわれています。有酸素運動とは「軽く息が弾むくらいの運動」のことです。今は友達と鬼ごっこをしたり、歩いて登下校したりといった普段当たり前にやっていた運動ができなくなっている分、毎日の運動量を意識しましょう。好きなダンスを練習したり、お家の人と一緒に体操をしてみるのもいいですね。

つくってみよう！ ぼく・わたしの生活時計

時計の中の心のマークと時間を線でつないで毎日のやることを書いてね。ぜひお家の人と話し合いながらやってみましょう！



生活リズムをつくるには毎日の積み重ねが大切です。規則正しい生活リズムを心がけ、1日達成できたら1つ色をぬりましょう。

遅くとも7時に起きられると◎
睡眠時間は9~11時間を目安にとるのがオススメです。

<記入例>