



子どもたちの生活リズム①

1月15日(月)~19日(金)の「生活リズムがんばり週間」のご協力ありがとうございます。子どもたちは、きっと自分の目標の達成に向け、頑張ってくれていると思います。

今月号から「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムについて、お知らせしていきたいと思います。ご存じのことも多いと思いますが、改めて子どもたちの生活リズムについて、見つめなおしていただければ幸いです。



睡眠の種類と役割

私たちの睡眠は、性質の違う2種類の睡眠、レム睡眠とノンレム睡眠があり、寝ている間交互に繰り返されています。通常、眠ってすぐに現れるのは深い眠りのノンレム睡眠で、成長ホルモンが多量に分泌されるのもこのときです。後半になるにつれレム睡眠が増え、レム睡眠では、記憶の整理や定着が行われるようです。

脳は眠っている間にその日のことや学習したことを繰り返し再生していて、必要な情報は記憶し、不要なものは消去します。

主に記憶の整理や消去が行なわれるのは、レム睡眠ですが、レム睡眠は、ノンレム睡眠をしっかりとした後に出現します。そのため、夜更かしなどにより睡眠時間が短くなると、レム睡眠が少なくなり、せっかく学習・経験したことが定着しにくくなる恐れがあります。

睡眠は、体を整備し、成長させ、健康を保つだけでなく、新しく学んだ知識や運動の技能などを定着させる重要な役割を担っています。そのために日頃からしっかり睡眠時間を確保することが大切です。



メラトニンと成長ホルモン

「メラトニン」と「成長ホルモン」というホルモンをご存じですか。「メラトニン」は入眠を促す働きがあり、「メラトニン」が分泌されることで体温がさがり、自然と眠りにつくことができます。「成長ホルモン」は、骨や筋肉を作り成長を促すほかに、免疫力を高める働きがあります。



よい睡眠をとるために

たっぷり、質の良い睡眠をとるために次のようなことに気をつけてほしいです。次のようなことに気をつけましょう。

- 昼間に体を動かしましょう。
- 寝る時間はバラバラでなく、決まった時間に寝る。
(ねる時間が決まっていないと、メラトニン(睡眠を誘うホルモン)の分泌が悪くなってしまいます。)
- 夜遅くまで青白い光(コンビニ店の明かり、テレビやゲーム、パソコンなどの明かり)をあびる。
- 寝る直前に暑いお風呂に入らない。ぬるめのお湯にゆっくりつかる。
(熱いお湯は、体が元気モードに)
- 夕食のあと、カフェインを含むものを飲まない。
(カフェインは身体を興奮させ、熟睡しにくくなる)





南花台小学校
ほけんしつ
令和6年1月

●今月のほけん目標●

からだをきたえよう。
しせいをたたくしよ。

1/15(月)~1/19(金)までは、自分の生活習慣を見つめなおし、目標に向けて挑戦してみる習慣です。
おうちで毎日やったことをカードに忘れずに書いてください。カードは、1/22(月)に学校に持って来てください。



今年の干支の「辰」が、かるたの一部を炎で焼いてしまいました。そこに当てはまる言葉さがして当てはめましょう。

生活リズムかんばり週間 スタート!

- ◆あさごはん ◆よふかし ◆月光 ◆いつもと同じ
- ◆手あらいをし ◆脳 ◆日光 ◆とてもゆっくり
- ◆シャワーですませ ◆心 ◆歯みがき
- ◆湯船につかっ ◆お菓子 ◆早くねて ◆家

◆◆◆◆ ヒント ◆◆◆◆

- 朝は太陽の光をあびましょう。
- 同じ時間に起きると生活リズムが整います。
- 胃腸が弱らず、健康にすごせます。
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーがたりません。
- すいみん時間がたりないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります。
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると、体が温まります。
- 手についたウイルスが体の中に入ってしまうと病気の原因になります。
- ねている間に、昼間に覚えたことを脳があらためて覚えなおしています。



食べたものを
かわいてくる

やすみでも
起きる時間に

朝起きて
気分スッキリ

お風呂は
あたたまる

ねてる間に
おぼえたことを整理する

寒くても
からだぽかぽかで遊んで

夜は
次の日も元気で

食事前
バイキンばいばい