



えがおのはな

気温や湿度が下がり、過ごしやすい日が多くなりましたが、まだ、日中は暑いぐらいの日もあります。朝晩と日中の気温差が大きかったり、日によって気温の差があったりして体調をくずしやすくなります。普段から早寝早起きをして、バランス良い食事、運動をしっかりしている子は、少しくらい気温の変化が激しくても体調を崩さず生活できる力がついているのではないのでしょうか。規則正しい生活を心がけ元気に過ごしてほしいです。

昼夜の寒暖に気をつけて



～生活習慣チェックの結果から 睡眠について～

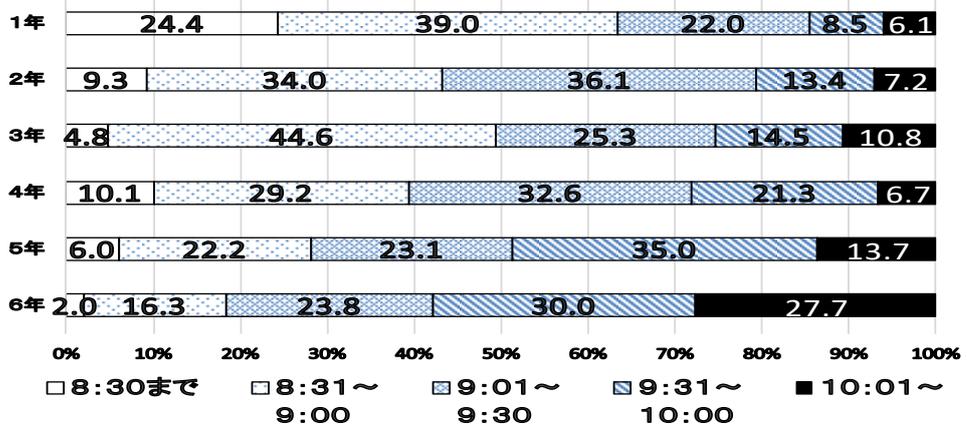
南っこの寝た時刻は?

生活習慣チェックにご協力ありがとうございました。
8/30(月)の夜に寝た時刻を調べてみました。

平均就寝時刻

R3年度 R1年度

1年生	9:04	9:04
2年生	9:20	9:12
3年生	9:20	9:20
4年生	9:22	9:18
5年生	9:38	9:37
6年生	9:53	9:51

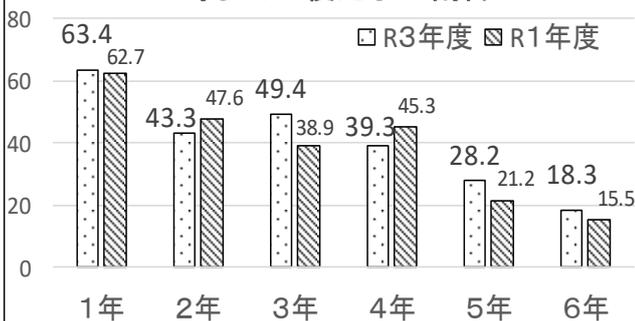


平均就寝時刻は、R1年度に比べ、あまり変化がないようにみえますが・・・

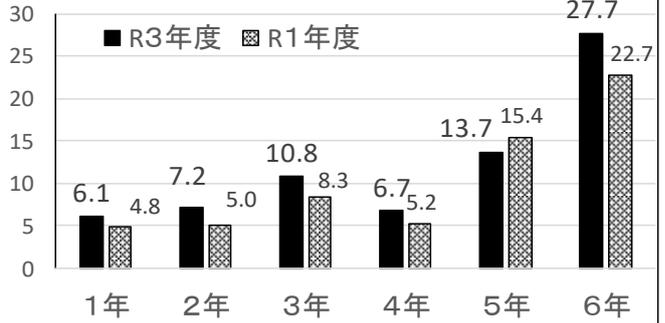
1・3・5・6年生で早寝が、しっかりできている子が増えました!

しかし、10時過ぎまで起きていた子も、増えています!! 低学年でも11時過ぎまで起きていたり、遅い子は12時を過ぎていたりする子もいます!!

9時までに寝た子の割合



10時過ぎまで起きていた子の割合



1～4年生は9時までに、5・6年生も、遅くとも10時までに寝る生活を心がけましょう。小学生が10時過ぎまで起きていると心、体、脳の成長、発達に良くないことがわかっています。

遅くまで起きていると・・・

- ①学校があると、いつまでも寝ていられない→睡眠時間が足りなくなる
- ②寝ている間の記憶の整理、体の修復、成長ホルモンが減る→脳や体の成長が悪くなる
- ③体内時計が乱れる→ボーッとしてやる気がなくなる
- ④ボーッとして運動量が減り、セロトニンの分泌が減る→イライラして怒りっぽくなる
- ⑤夕食のあとに食べる→朝、食欲がない→不規則な食生活→肥満になりやすい
- ⑥夜、光を浴びすぎてメラトニンの分泌が減る→がんや老化が進む

発育測定の後、生活リズムについて全クラスで指導しました。(3・5・6年の資料より)

寝不足だとどうなる？

あくび、つかれやすい、イライラする、食よくがない、ぼんやりしてしまう

すいみんの働き

体のつかれをとります、おぼえたことを整理します、病気にかかりにくくします、体を成長させます

体を成長させる“成長ホルモン”

下すい体、夜9時～夜中2時

ぐっすりねむるためには

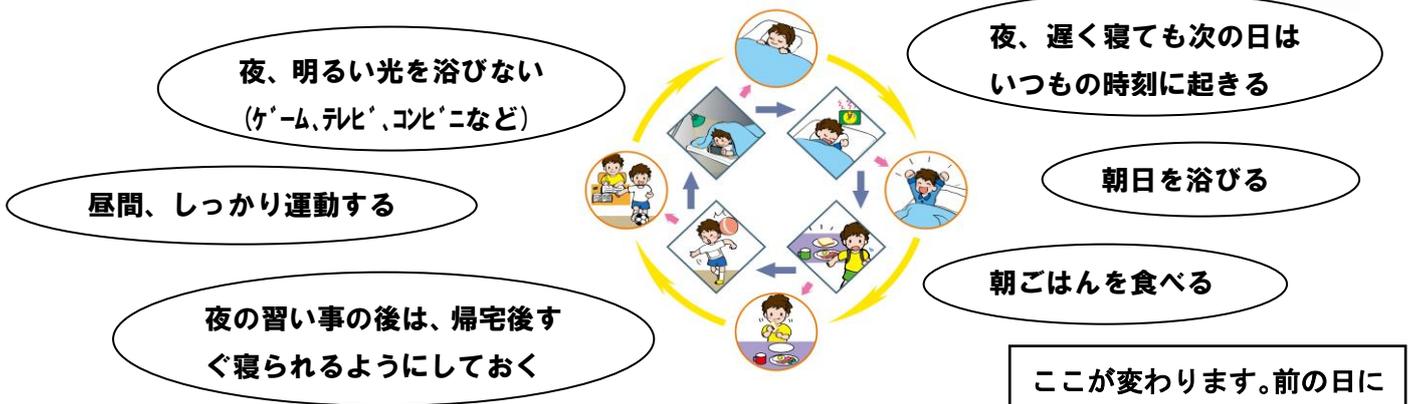
外遊びで気持ちよくつかれると・・・、夜はぐっすりねむれます

ぐっすりねむるためには

テレビやゲームなどの強い光を見ない、部屋を暗くする、ぬるめのお風呂に入る、自分に合ったまくら

この時間帯に、深い眠りに入っていることが大切です。

生活リズムを整えるコツ



ここが変わります。前の日に寝た時刻、その日、起きた時刻を記入してください。

全ての南っこが早寝・早起きができるように・・・

★10月からの健康チェックカードの記入の仕方が変わります。

日	体温	かぜ症状(あてはまる項目に○をつけてください。)	同居者の発熱 かぜ症状	ねた時刻 おきた時刻	朝 ごはん	心の けんこう	保護者 印
記入例	36.5℃	○ 発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常嗅覚の異常・その他()	有・○	9:00 6:30	×	△	印

