

SMILE



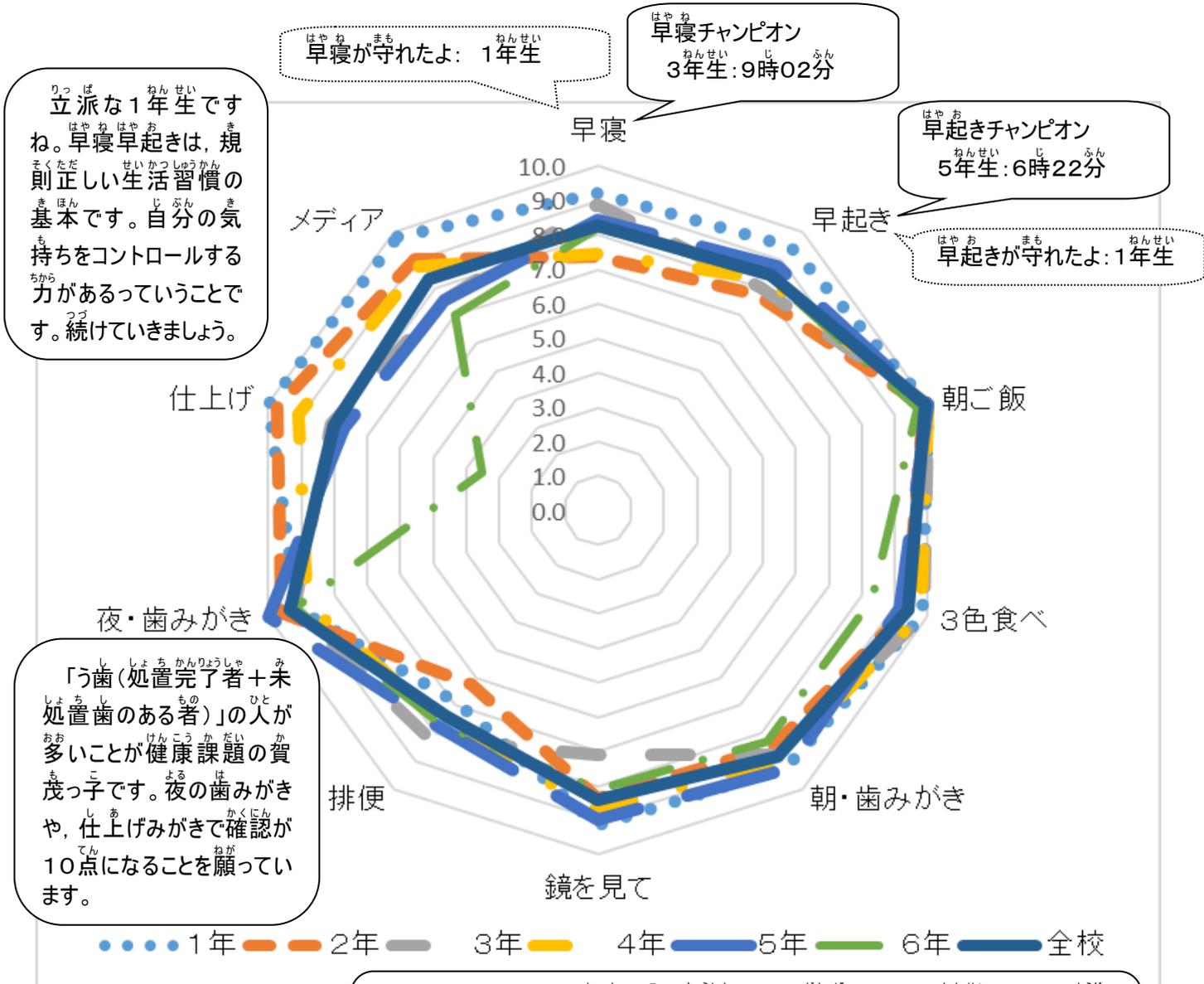
ほけんだより
すまいる No.4

令和4年5月27日(金)
賀茂小学校 保健室

めざせ100点(5月)の様子から

規則正しい生活習慣を身につけ、

「疲れ知らず」の体をつくろう



立派な1年生ですね。早寝早起きは、規則正しい生活習慣の基本です。自分の気持ちを持ちをコントロールする力があるってことです。続けていきましょう。

「う歯(処置完了者+未処置歯のある者)」の人が多いことが健康課題の賀茂っ子です。夜の歯みがきや、仕上げみがきで確認が10点になることを願っています。

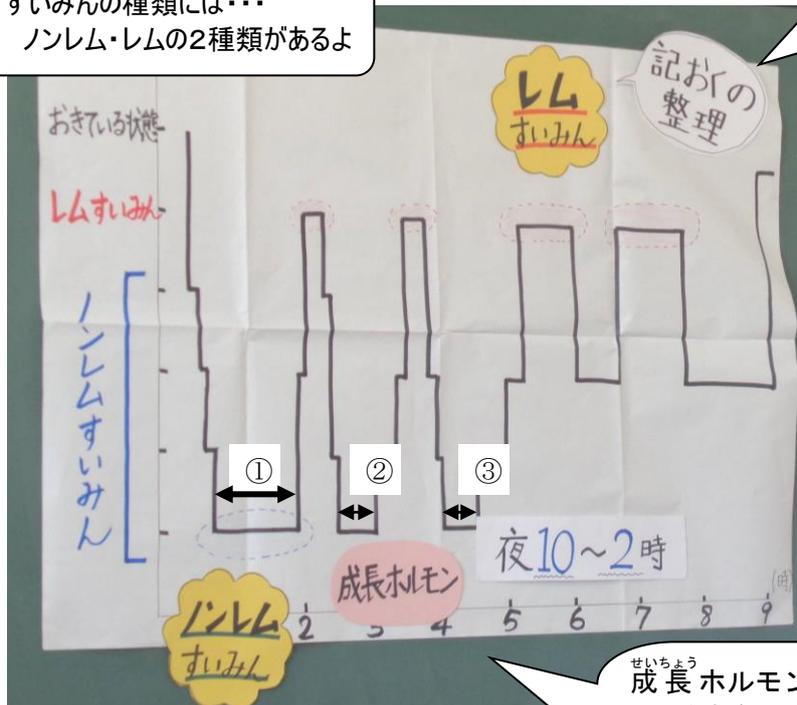
いろいろなところで、賀茂っ子の中心となって頑張っている6年生ですが、「体が資本」ですよ。習い事があって10時の就寝時刻が守れないこともあるでしょうが、寝ることができる日には、「ゲームをやめて」体を休めてあげて意識しましょう。

※「睡眠」についてまとめてあります。

すいみん やくわり し はやね かもこ
睡眠の役割を知って「早寝」のできる賀茂っ子になろう!

すいみんの種類には・・・
 ノンレム・レムの2種類があるよ

「夢」を見るのも
 「レムすいみん」の時
 だよ



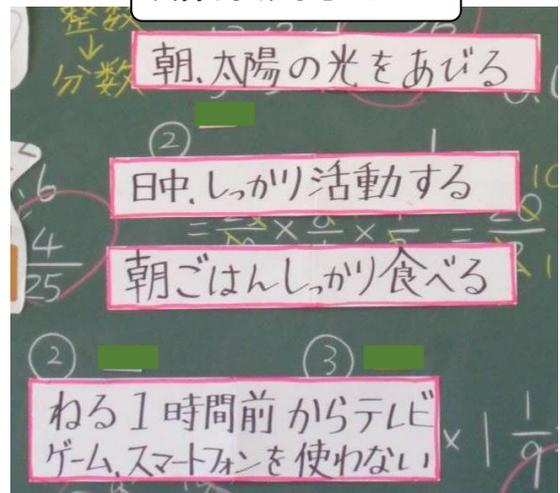
- ① 夜10~12時の間は、たくさんの「成長ホルモン」が出るよ
- ②③ 夜12~2時, 2~4時, だんだんと「成長ホルモン」の量が少なくなっていくね

- 成長ホルモンの役割
- ・つかれをとる
 - ・体を成長させる
 - ・病気を予防する
 - ・けがを治す(免疫力が高まる)

すいみん不足になると・・・



気持ちよくなるために・・・



がっこう 保健実習にきていた
 「佐久間有沙先生」に教えて
 もらったよ!

