

ほけんだより 8月

令和元年 8月
向山小学校 保健室

～明るく☆仲良く☆根気よく～

おうちの人といっしょによみましょう。

夏休み中は大きなけがや病気もなく、過ごすことができたみなさんです。しかし、今週になってのどの痛みや、熱が出て欠席する人が増えています。

はやね、はやおき、あさごはん の生活リズムでエネルギーを満タンにし、元気に過ごしていきましょう。

生活リズムを整えよう！



生活リズムの戻し方

夏休みが終わっても夏休みの生活リズムから抜け出せない人。
リズムを戻すポイントは睡眠です。

☆ 寝る時間を決める

起きた時間から必要な睡眠時間をさかのぼって計算して、睡眠時間を決める。

睡眠時間は9～10時間、あるとよいです。



☆ 決めた時間に眠りに入るポイント

① 光

眠気を連れてくるメラトニン（脳から出るホルモン）は、朝に光を浴びると出やすくなります。夜に光を浴びてしまうと出にくくなります。

② 体温

体を休める時に体温が下がります。

これを利用して、寝る時間の2時間前にお風呂に入るとちょうど眠りやすい体温になります。



これから、陸上記録会や校外学習、学習発表会など、たくさんの行事が控えています。しっかり体調を整えていきましょう。

生活リズムチェックカードは9月1日（日）まで取り組み、学校へ持ってきてください。

「低体温」は睡眠不足のサイン

いつも36度くらいの体温の人が35度くらいしかない場合は「低体温」と呼ばれる状態かもしれません。

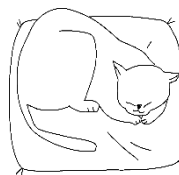
低体温は、睡眠不足などで生活リズムが乱れている時に起こりやすいので、生活の仕方を見直すサインです。



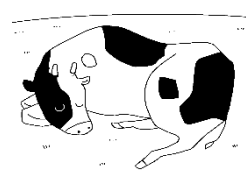
動物の睡眠時間は？

ネコなどの肉食動物は睡眠時間が長いですが、草食動物は肉食動物から身を守るためにゆっくりと寝ている余裕がありません。

また、人間に近く、雑食のチンパンジーは人間と睡眠時間がほぼ同じです。



ネコ
約14時間



ウシ
約3時間



チンパンジー
約9時間