

# ぼけんだより

貝塚市立二色小学校  
保健室  
2013年 9月

昼間はまだまだ暑い日もありますが、風が涼しくなり、ところどころに秋の気配が感じられるようになってきました。朝晩は肌寒いと感じる時もありますね。秋のはじめは、暑さ疲れが出て、体調をくずしやすい時期です。気温差も大きくなっていますので、体調管理に気を配って過ごしましょう。

2学期になり、上靴のかかとを踏んでいる子をよく見かけます。靴が小さくなっているのが理由のようです。サイズの確認をお願いします。



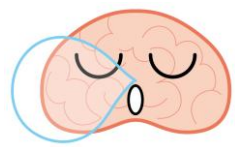
## 《 すいみん列車の旅 》 ～二測定の時のお話～



眠くなってくると、あくびが何回も出たり、目がしょぼしょぼしたりしますね。これは、すいみん列車が近づいてきた合図です。

眠りの駅から出発したすいみん列車は、1時間ちょっとすると、深いトンネルに入っていきます。トンネルに入ると、いくらゆすっても、声をかけても起きないくらい、深い眠りについています。この深い眠りのことを『ノンレム睡眠』と言います。体も脳も眠っている状態です。

そして、一番深い眠りに入った時、大きな「成長ホルモン」のプレゼント（体が大きく元気になるためのプレゼント）がもらえます。



さて、トンネルを抜けると、すいみん列車は丘（浅い眠り）に進みます。丘では、体は眠っていますが、脳は起きている状態になり、夢を見ます。トイレに行きたくなったり、暑かったり寒かったりして目が覚めるのもこの時間です。この浅い眠りのことを『レム睡眠』と言います。



こうして、4つのトンネルと、4つの丘をこえると、目覚めの駅に到着です。太陽の光を浴びれば、元気な一日がスタートします。



- すいみん列車に早く乗ると、大きな成長ホルモンのプレゼントがもらえる他にも、いいことがあります。
- ★記憶力、集中力がつき、勉強ががんばることができます。
- ★からだと脳が休まるので、1日元気にすごすことができます。
- ★気持ちが落ち着くので、友だちと仲良くすごすことができます。



ところが、寝る時間が遅いと、すいみん不足列車になってしまい、成長ホルモンのプレゼントは、小さなものになってしまいます。

また、すいみん不足列車では、目覚めが悪くなります。他にも、からだがしんどくなったり、イライラしやすくなって、友だちとケンカが多くなったり、勉強中ぼーっとしたりしてしまいます。



大きな成長ホルモンのプレゼントをもらうには、夜10時～2時の間、深い眠りにしておくことが大切です。深い眠りになるまでに、1時間くらい

かかりますので、できれば9時までに寝てほしいと思います。習い事などで、早く寝るのが難しい場合でも、できるだけ早く寝るように心がけてください。一週間に1回でも2回でも、早く寝られる日がふえたらいいな、と思います。

「今日はみんなで早く寝る日」を決めるなど、ご家庭でもご協力をお願いします。



ねむりの  
ゴールデンタイム

## けがをせず、元気に運動するために



★すいみんを十分にとる

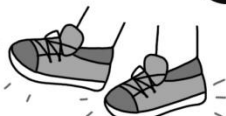


★手足のツメを短く切る



★朝ごはんをしっかり食べる

★準備運動をする



★自分の足に合ったくつをはく



★こまめに水分をとる

今年9月16日は  
敬老の日です

敬老の日は9月の第三月曜日なので、今年9月16日となります。

みなさんの周りにおじいさん、おばあさんはいますか？

長い間にわたって、社会につくしてきたおじいさん、おばあさんに対して感謝の心を持ち、その気持ちを伝えることができるといいですね。

