

# ほけんだより1がつ

貝塚市立永寿小学校

2012/01/16 発行

『早寝・早起き週間』について  
1月17日(火)～23日(月)



昨年に引き続き、今年も早寝・早起き週間を行います。

＜＜早寝の目標＞＞  
★1・2・3年生……よる9時までに寝る  
★4・5・6年生……よる10時までに寝る

＜＜早起きの目標＞＞  
★あさ7時までに起きる

＜＜やり方＞＞  
①がんばり表に、寝た時刻と起きた時刻を記入する。  
②目標が達成できたら、玄関の「はやね・はやおき  
レインボー」にシールをはる。

※1年生については、連絡帳にがんばり表をはさみますので、  
①はお家の方が書いてあげて下さい。

## おうちの方へ

「早寝・早起き週間」は、子どもたちが自ら進んで早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて登校することを目標にしています。ご家庭でも子どもたちへの声かけなど、ご協力よろしくお願いします。来週、がんばり表を持ち帰りますので、「おうちのひとからはげましのことば」の欄に、ご記入よろしくお願いします。

# 生活リズムアップ作戦

その1 カーテンを開けて朝の光を浴びましょう



朝日を  
あびて  
めざめ  
スツキリ!

その2 朝ごはんを食べましょう



その3 トイレで朝うんち



その4 昼間できるだけ体を動かしましょう



その5 お風呂を夕食の前に  
してみましょう



その6 寝る時間になったら  
電気を消しましょう

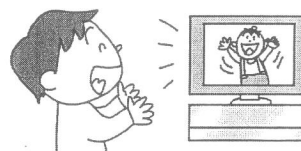


今週は、「はやね・はやおき週間」です。

みんなで協力して、きれいな虹を完成させよう!!

## かぜのウイルスにねられやすいのは、こんな子だ!

いつも夜ふかし、すいみん不足

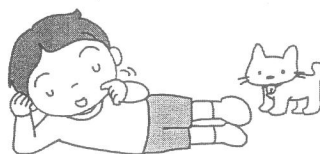


うんどうせず、部屋でゴロゴロ

好ききらいがいっぱい



うがい・手洗い、めんどくさい



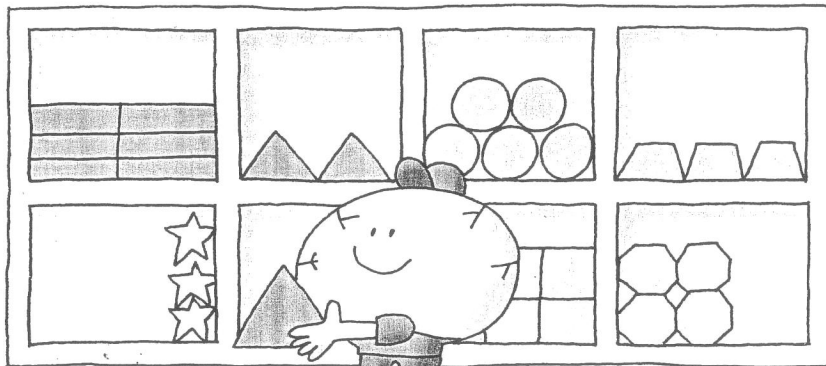
## 脳の成長し心が育つ「レムすいみん」

浅いねむりのレムすいみんのあいだは、からだはねむっていますが、脳は活動しています。いったい、脳は何をしているのでしょうか。

今日一日、見たり聞いたりして、覚えたことや感じたことなどを整理しています。

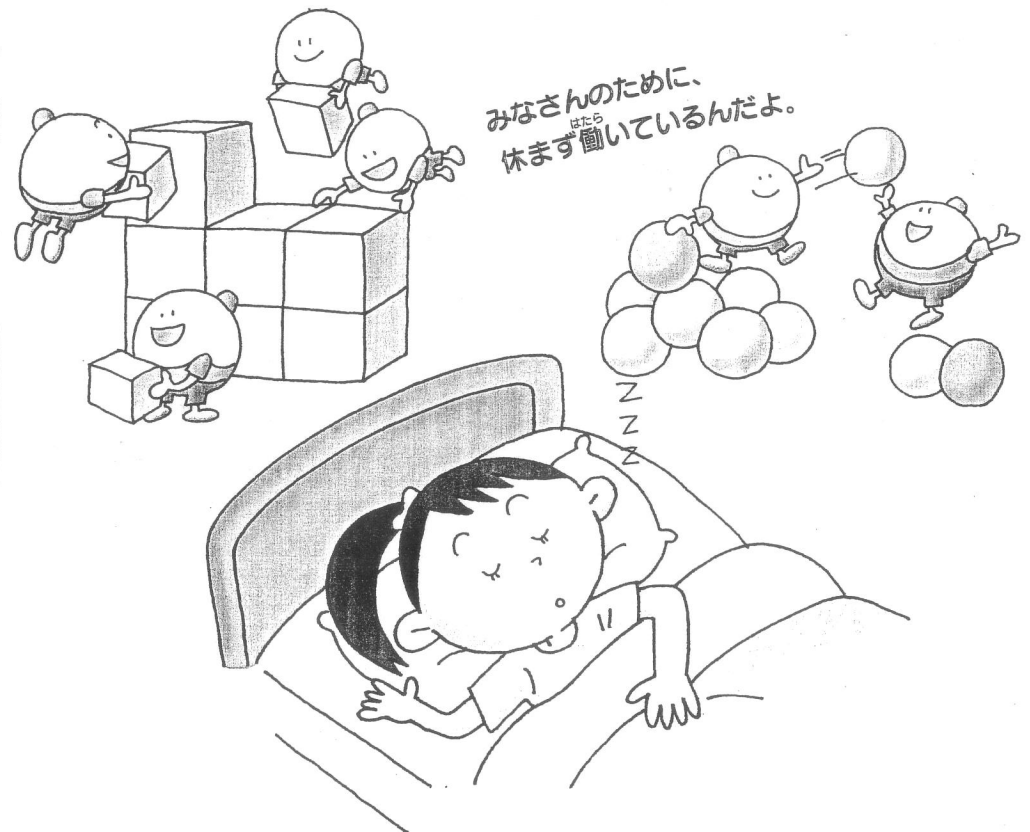
新しい発見や覚えたことはわすれないように……。いやなことはわすれ、うれしかったこと、楽しかったこと、感動したことは、いつまでも心に残るように……。

明日から生きいきと生活するうえで大切なことと、そうでないことを、きちんと整理しているのです。つまり、レムすいみんのあいだは、主に脳が成長し心が育つというわけです。



これは、もういらないな。

□ これは大切だね。



## からだは成長する「ノンレムすいみん」

深いねむりのノンレムすいみんのあいだは、脳も休んでいます。心のつかれがとれるときです。といっても、脳は活動を全部やめているわけではありません。

心臓や肺などを動かす部分は活動しています。それに、みなさんのからだを成長させるために、成長ホルモンはもちろん、甲状腺ホルモンなどを、休まずに出し続けています。

ノンレムすいみんのあいだは、主にからだはどんどん成長するときなのです。

一晩のあいだに、レムすいみんとノンレムすいみんを、5回から6回くり返して目をさまします。