



令和5年9月1日
杉並第六小学校
保健室

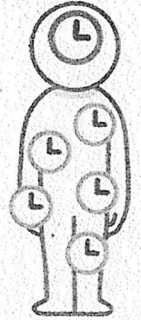
※おうちのひとといっしょによんでください

9月の保健目標 『生活リズムを整えよう』

2学期が始まりました。楽しい夏休みを過ごせましたか。夏休みの間に生活リズムが崩れてしまった人は、早寝早起き、朝ごはん、適度な運動を心がけて、早めにリズムを取り戻しましょう。

みなさんは「体内時計」という言葉を知っていますか？

体内時計は「体の中にある時計」で「中枢時計（自から入った光の情報を脳で受け取り時間を調整している）」と全身の細胞にある「末梢時計」があります。中枢時計の時間をもとに、全身にある抹消時計が体温の変化や内臓の働きなどを調整することで、朝に自然と目が覚めて、昼は元気に活動し、夜になるときちんと眠たくなるのです。



体内時計を整えよう！

中枢時計は自に入った光によって時間を判断するため、早起きをして太陽の光を浴びて体内時計に朝だと気づかせること、朝ごはんを食べて胃腸に刺激を与えて末梢時計を動かすことが大切です。



夜にぐっすり眠るためには、寝る前にスマートフォンやゲーム機器などはなるべく使わず、強い光を浴びないようにすることが大切です。



生活リズムを整えて体内時計をきちんと働かせましょう！

9月の保健行事

4～8日：発育測定（体育着で行います。）

15日：口腔保健指導（6年）

（持ち物：手鏡、赤鉛筆、ティッシュ、かさいビニール袋）

19日：移動教室前健康診断（6年）（体育着で行います。）

