

ほけんだより

4月号 その3 八幡小 保健室



今日のテーマ ^ね「寝ること」って、^{ほんとう}本当に^{たいせつ}大切な^のの？

ずばり! ^ねねることは、とても大切です。^{たいせつ}寝ている間に、^{あいだ}脳(^{のう}頭 ^{あたま}の中 ^{なか})でいろいろなことが起
きています。どんなことが起きているでしょう？



◎ その日あったことを、^{のう}脳が^{おぼ}覚える。

◎ ^{からだ}体に「^{せいちょう}成長しなさい」と^{めいれい}命令を出し、^{ほね}骨や^{きんにく}筋肉が^{せいちょう}成長する。

◎ ^{からだ}体に「^{わる}悪いところを^{なお}治しなさい」と^{めいれい}命令を出し、^{けつえき}血液(^{はっけつきゅう}白血球)が
^{わる}悪いところを^{なお}治す。だから、^{びょうき}ねると病気がよくなる。

みなさんは、^{おぼ}覚えることがたくさんあり、^{からだ}体も^{せいちょう}どんどん成長する時期
です。だから、^{じかん}9~11時間^{ひつよう}すいみんが^い必要とされています。

だからといって、^{おそ}遅く^ね寝て^{おそ}遅く^お起きてはいけません。^{よる}夜は9時から^じ10時
までには^ね寝て、^{あさ}朝は7時^しまでには^お起きましょう。



ゲームやスマホからは、とても^{あか}明るい^{ひかり}光^でが出ています。^{のう}脳は、^{よるあか}夜明るい
^{ひかり}光^{あび}を^{にがて}浴びるのは苦手です。だから^ね寝る^{じかんまえ}2時間前には、やめましょう。



少し^{ゆうき}勇気がわく 「今日のひとこと」

【そのうちいいことあるさ!】あせらないでいこう!