弥小　ほけんだより

平成２３年１０月２１日
弥彦村立弥彦小学校

げんき

おうちのかたへ

○インフルエンザ予防接種

朝夕の涼しさが増しています。気温の変化がはげしくて、かぜぎみの人も増えてきました。冬の流行に備えて、インフルエンザの予防接種も始まっています。予防・悪化防止のために、接種をお勧めします。

○眠ってしまう人が多いです！

体調不良で保健室に来る人の中に、眠ってしまう人が多くいます。話を聞くと、前日の就寝時刻が遅いのが気になります。睡眠は、こころと体の健康に大切な役目を果たしています。**お子さんの就寝時刻は、何時ですか？**

眠りは脳と心の栄養

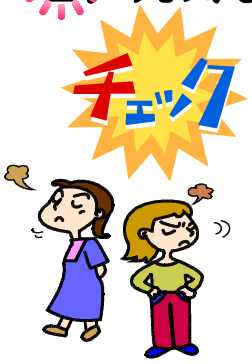
～　眠ることは、そんなに大事なの？　～

1. からだのつかれをとるため

どんなにみんなが元気でも、朝からなにかしら体を動かしているのですから、気づかぬうちに疲れがたまってきます。疲れた体では、血のめぐりが悪くなったり、筋肉が固くなったりしています。

眠ることで、一日の疲れが取れ、明日のための力がつき、病気に負けない体になります。

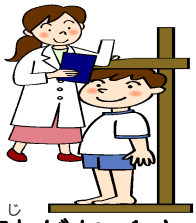
2. 元気なこころ・やさしいこころをとりもどすため



脳の役目は、体全体がちゃんと働けるように命令を出すことと、ものを考えたり、驚いたり、感動したり、やる気を出したり、やさしい気持ちになったり…と、こころをつくることも脳の大きな役目です。一日働き続ける脳も、体の他の部分と同じように疲れます。疲れた脳では、「**元気なこころ・やさしいこころ**」をつくれなくなります。

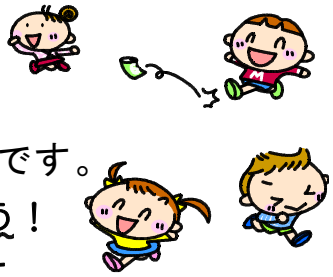
眠ることで、脳が休み、「**元気なこころ・やさしいこころ**」をとりもどすことができるのです。

3. からだを成長させるため



体が成長するためには、「栄養」「運動」『成長ホルモン』が必要です。『成長ホルモン』は、みんなが眠っている間にたくさん出て、体をぐんぐん大きくしてくれます。特に、夜の１０時～２時がたくさん出る時間だそうです。その時間に、熟睡していることが、大事なのです。

早寝早起きのポイント　3つ



1．早起き…まずは、がんばって７時前に起きよう！
2．たくさん体を動かして、遊ぼう！　ゲームでは、だめです。
3．ねる、１時間前は、テレビも消してゆったりと過ごそう！
　そして、どんなにおそくても、１０時には、ねむります。

１０月は目の愛護月間！

おうちのかたへ

視力　○　最近、黒板時がよく見えない、視力が下がったようだなど、お子さんの様子が気になる方は、保健室で視力検査ができます。希望される方は、連絡帳などでお知らせください。