

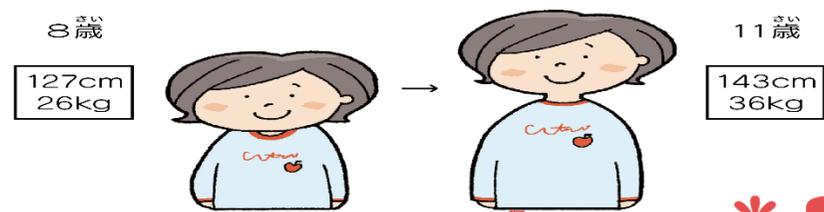
11月 ほけんだより



10月の身体測定では、4月からの身長伸びや体重の増減に笑顔、驚き、苦笑いなど…子どもたちのいろいろな表情を見ることができました。
9月の休校期間中における運動不足による体力の低下が健康面では心配です。生活習慣のリズムをととのえて、疲れにくい体力づくりをしていきましょう。

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえてみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがよく動くように生活リズムをととのえましょう。



スマホ・ゲーム・テレビは 時間厳守！

おやすみ～

睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。