



尾道市立西藤小学校  
平成28年  
9月1日  
(NO.7)

夏休みも終わり、いよいよ今日から2学期のスタートです。長いようであつという間の夏休みだったのではないのでしょうか？ 夏休み中は、新しいことに挑戦したり、楽しいイベントに参加したり、それぞれに夏の思い出ができたと思います。その思い出を2学期のパワーにかえて、元気いっぱいの学校生活を送りましょう！

## ☆学校モードにスイッチオン！☆

夏休みは夜更かしをしたり、起きる時間が遅くなったりと、生活リズムが乱れてしまった人もいます。少しでも早く生活とからだのリズムを学校モードに切り替えられるよう、自分の生活を見直しましょう！



### ① ついつい夜更かししちゃった！

夜更かしすることが多かった人は、まずは早起きから取り組みましょう。すると、自然と早く寝ることがができます。暑くで寝苦しいときは、タイマーを設定するなどして、冷房や扇風機も上手に使いましょう。

### ② 暑いからあんまり食欲がなくて…！

ただでさえ疲れがたまりやすい夏。からだは栄養をほしがっています。朝ごはんをぬくことなく、1日3食栄養バランスの整った食事を心がけましょう。



### ③ 冷房のきいた部屋でごろごろ…！

「外は暑いから…」と運動不足になりがちです。意識をしてからだを動かしてみしましょう。おうちで手伝いをするだけでも意外といい運動になりますよ！



※まだまだ暑い日が続きます。熱中症には十分注意してください！

1学期末、全児童を対象に生活アンケートを行いました。その結果から、低学年・中学年で就寝時間の遅い児童が多くいることがわかりました。

成長期にある子供達にとって、睡眠は大切な役割を果たしています。ご家庭でも「早めに就寝する」ことを心がけ、十分な睡眠時間が確保できるようご協力をお願いいたします。

◎各学年の就寝時間の目標

1・2年生	9:00
3・4年生	9:30
5・6年生	10:00

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
達成率	39%	53%	56%	54%	88%	91%

# ◆しっかり寝るといいこといっぱい！

## ①成長ホルモンがたくさん出る

「寝る子は育つ」という言葉がありますが、これは本当です。人間は眠っている間に、脳から成長ホルモンが出ます。成長ホルモンは、眠り始めてから1～2時間後に最も多く出され、骨(身長)を伸ばし、筋肉を発達させます。そのため、からだがぐんと大きくなる子供の時こそ、睡眠が大切なのです。

## ②かぜや病気に負けないからだになる

からだは、しっかり眠ることで病原体に打ち勝とうとする免疫力を高めます。睡眠不足では免疫力が下がってしまうので、かぜをひきやすくなったり、がん細胞が増えやすくなったりします。しっかり睡眠をとることで、体内にエネルギーが蓄えられ、病気や病原菌と戦えるのです。

## ③学力が上がる

全国で行われたさまざまな調査で、睡眠時間が長い人と短い人とは、学力に差が出るという結果が出ています。睡眠時間が十分とれていれば、頭がすっきりして、集中力、記憶力が上がります。また、1日をてきぱきと過ごすことができるので、心に余裕ができ、学習への意欲も生まれるのです。

