



たいちょうかんり たいせつ 体 調 管理で大切なことは・・・？



これから少しずつ朝と、昼間の気温差、大きくなってきます。この時期は、体調を崩しやすい時です。体調に気をつけましょう。

体調管理で大切なことは、生活リズムを崩さないようにすることです。夏休み終わりの生活リズムしらべでは、早寝ができた人が78%でした。特に生活リズムの中でも、睡眠（寝ること）は、とても大切です。

ねぶそく 寝不足になるとどうなるでしょう？

- すぐつかれる。○いつもしんどい。
- イライラ、ムカムカする気持ちが続く。
- 頭がぼーっとしてしまう。
- やる気なくなる。○勉強していても覚えられない。
- いやなことばかり増えていく気持ちになる
- 頭が痛くなる。○おなかが痛くなる。・・・などなど



すいみん のう やす 睡眠は脳を休める

寝ている間に体の中でこんなことが起きています。

- ① じょうぶで元気な病気に負けない体を作ります。
- ② 脳を休ませて、考えるパワーをためています。
考えるパワーをためると、知りたい気持ちがが増えて、考えることや勉強することが楽しくなります
- ③ 心を休めて、優しい気持ちやがんばろうと思う気持ちが持てるようになり、挑戦する気持ちが持てるようになりますよ。

<参考資料 学事出版 「みんなくハンドブック」 ～すいみんのひみつについてしろう～



ケガはどうやってなおっていくのかな？

保健室前に「ケガ（すり傷）が治っていく様子」を掲示しています。体の中で、どんな働きがあって、傷が治っていくのか覚えておきましょう

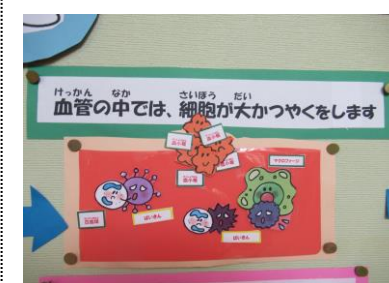
転んで強くぶついたりすったりすると、皮ふがやぶれ血管が傷ついて、血が出ます。すると、血を固めるために、血小板という細胞が傷口に集まり、傷口の血を止めます。



ケガをした時に体の中に入ってきたばい菌を、血の中にいる白血球という細胞が攻撃したり、やっつけたりします。白血球のひとつであるマクロファージは、ばい菌や壊れた細胞など不要なものを取りこんで、傷口をきれいにします。そして、傷口をきれいにしながら、傷ついた細胞を治す材料（コラーゲン）が運ばれて時間をかけて傷を内側から治していきます。



目には見えないけれど、体の中には自分で自分を治す力（自然治癒力）があります。この力は、食えることや寝ること、運動することとつながっています。バランスよく食べて、ぐっすり寝ることは自然治癒力のアップにつながります。



保護者の方へ

秋分の日を迎え、初秋の気配を少しずつ感じるようになりました。朝夕と昼間の気温差が大きいので、衣服調整をお子さんと一緒にお願いします。

また、朝の登校時から「寝不足かな？」と思われる児童がいます。睡眠は、疲れの回復、特に脳を回復するのに重要です。お家でも「早寝早起き・朝ごはん」の定着にご協力ください。