

ほけんだより

三次市立川地小学校 保健室

令和6年9月6日 No.6

2学期が始まって1週間が経ちました。朝起きられない、頭やお腹が痛い、食欲がないなど、体の元気がない人はいませんか？やる気が出ない、イライラ・モヤモヤする、気分が落ち込みやすいなど、心の元気がない人はいませんか？

休み明けはリズムがつかみにくいため、このような体や心の不調が起こりやすいです。

「3快チャレンジ」で気持ちを新たに生活リズムを整え、体と心の元気を取り戻しましょう！

眠っている間も脳みそは働いている！

①勉強したことや習ったことを覚える

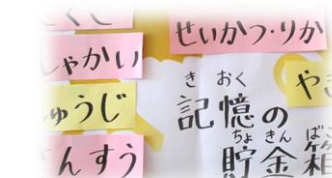
脳みその中には、「記憶の貯金箱」があります。「記憶の貯金箱」は、私達が勉強したことや習ったことを、眠っている間に整理して記憶させてくれます。なんと、この貯金箱は、人によって大きさが違うのです！

よく眠る人は貯金箱が大きい

あまり眠らない人は貯金箱が小さい



なかなか覚えられない…

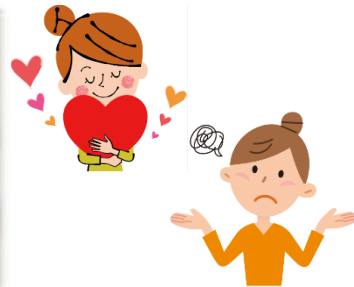
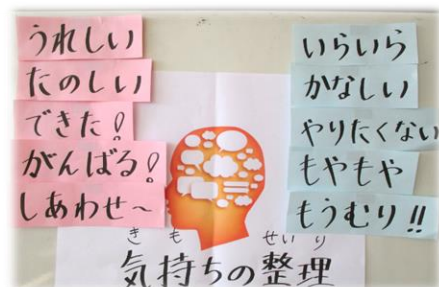


②思い出や気持ちを整理する

今日の思い出や気持ちを、眠っている間に整理してくれるので、心の中がスッキリします。

よく眠る人は整理されてスッキリ

あまり眠らない人は整理されずモヤモヤ



9時に寝るために工夫できることはあるかな？

快眠の大切さを理解した後に、どうすれば9時に寝ることができるか考えました。

- ①ごはんをしっかり食べる(早い時間に)。
- ②湯船につかって体を温め、リラックスする。
- ③ぬれたタオルを目にあてて、目を休める。
- ④寝るまでの行動をテキパキとする。
- ④寝る1時間前にはメディアを使わない。
- ⑤メディアを使うときのルールを見直す。

たくさんの考えを交流しました。自分が出来そうな方法を選んで挑戦しましょう。

メディアコントロールについてのほけんだよりはHPで確認できます。

どにち 土日もできるだけ同じリズムで！

日本にいても「時差ボケ」になる？



週末はぐっすり寝たのに、休み明け、体がなんだかつらい…。それ、「社会的時差ボケ」かも。体内時計の「1日」は25時間。きっちり24時間ではないので、何もしないとどんどんズレていきます。このズレは、朝に太陽の光に当たるタイミングでリセットされ、体のリズムを整えます。でも週末に朝寝坊すると、光を浴びる時刻

が遅れ、体内時計の1日をスタートするタイミングがズレてしまいます。その状態で休み明け、体は「まだ寝ているはず」と思っている時間に起きなければならず、「時差ボケ」のような状態になるのです。

寝だめをしようとしても、体は楽にならないということ。休日生活リズムは崩さず、いつも通りを心がけてみて。



視力低下のサイン

これ やっていませんか？

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



来週から視力検査を行います。

結果がB・C・Dだった人は眼科を受診するようにしましょう。