

けんこういちばん

令和2年4月24日



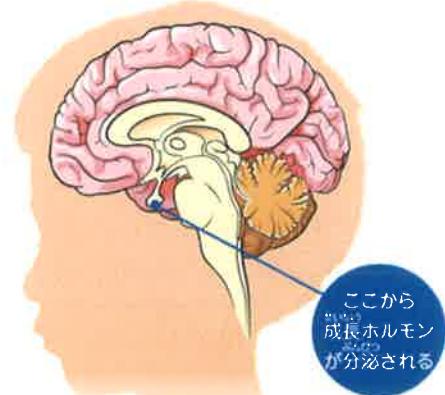
NO. 1

東江小学校 ほけん室

入学・進級　おめでとうございます！

今年度東江小に赴任した養護教諭の棚原絹子です。よろしくお願ひいたします。5月6日の登校に向けて、生活リズムを“学校モード”に切りかえながら、心もからだも元気に過ごしましょう。

私たちの体のなかには「昼間に活動し、夜になると眠る」という生活リズムがプログラムされています。昼間、いきいきとはたらいた脳やからだを、夜に眠って、休ませるのです。また、子どもが成長するのに必要な「成長ホルモン」は、夜寝ている間、とくに真夜中に多く分泌されます。こうした理由から、夜はぐっすり眠ることが大切なのです。



★特に睡眠が大切。早寝・早起きしよう！

※夜9:00までにねよう。朝は7:00までに起きよう。

※ゲーム・YouTubeなど、モバイルは時間を決めて利用しよう。



お休みの日も、できるだけいつもと同じ時間に起きて、規則正しく過ごすようにしましょう