



# 6年生、卒業おめでとう

寒暖の差が激しい日が続いてはいますが、校庭の桜の蕾も膨らみ始め春を感じる季節になりました。

1年が過ぎるのは早いもので、下級生をあらゆる面でリードし、最上級生として広畑小学校を盛り上げた6年生がいよいよ卒業式を迎えます。毎日のように行われている卒業に向けた活動を一人ひとりが意欲的に取り組み、真剣になっている姿からも成長の証が感じられます。そんな6年生の姿を目の当たりにしている下級生はしっかりバトンを引き継ぎ、進級に向けて気を引き締め、新たな目標を立てていることでしょう。



## ～花粉症の症状を訴える児童が増えています～

# 花粉に負けない体をつくるために



ストレスをためない



てきどな運動をつづける

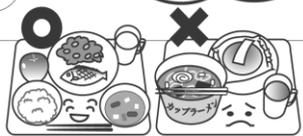


すいみんをしっかり取る



せいかつしょうかん ととの生活習慣を整えて、からだの抵抗力をアップさせましょう！

バランスよく栄養をとる  
(インスタント食品などはひかえる)



# ★心身ともに不調を感じやすい春を乗り切るには★

草木が芽吹く春は、新たなスタートの季節です。自然界の動物や虫も動き出すように私たち人間の心と体も少しずつ目覚めはじめます。

『三寒四温』という言葉があるように春は暖かい日と寒い日が交互にやってきます。寒暖差と気圧変動のせいで体にストレスがかかり、心も体も不安定になりがちです。さらに体内活動が盛んになることでビタミン不足に陥ったり、進学や進級などで生活環境に変化があったりなど、春には不調を引き起こす様々な要因が潜んでいます。

そんな季節の変わり目を快適に過ごすためには、日々の生活スタイルを見直し、1日のリズムを規則正しくすることです。

そのための解決策には、栄養バランスの取れた食事する、運動して呼吸を整える、体を温める、入浴して清潔を保ちリラックスするなど、いろいろありますがまずは、質の良い『睡眠』を心がけてほしいです。

睡眠は、心身のバランスを整え健康を維持するための重要な要素であり、「体内時計」に従って生活している人間は、「体内リズム」が狂わないように調整することが不調を感じやすい春を元気に過ごす基礎となります。質の良い睡眠と光による体内時計のリセットで目覚めのサイクルを上手にコントロールすることが大切です。

## ★質の良い睡眠の効果とは★

- 体の「疲労回復」をする
- 睡眠中に成長ホルモンが分泌され、体の成長を促す（夜 10 時から夜中 2 時の間にたくさん分泌）
- 日中の脳内の情報や配信を整理し定着させる。つまり学習効果を促進させる
- 不安やストレスが減り、精神面が安定する
- 食欲のコントロールができて肥満防止になる

## ★質の良い睡眠をとるポイント★

- 目覚めて 1 時間以内に太陽の光を浴びることでメラトニン（眠りを誘うホルモン）の分泌が促進される
- 日中は体を動かす。夕食後、30分くらいストレッチなど軽い運動をする
- 夕食は寝る 3 時間前までに摂り、入浴は寝る 2～3 時間前までにすませる
- デジタルデトックスのひとつ、寝る前 2 時間は強い光を見ない（スマホ、パソコン、タブレット、クロムブック、ゲームなど）