

# ほけんだより

## 5月

令和8年度 NO.2

広畑小学校

保健室発行



## 睡眠は元気の源！新年度疲れをリセットしよう！

新年度になり、1か月が経ちました。緊張からの疲労と、変化の大きい天候と、体調を崩しやすい季節です。小さな疲れが少し、また少し重なると体調を崩す原因になってしまいます。ぐっすりたっぷり睡眠をとり、元気に毎日を過ごしましょう。



## なぜ人は眠るんだろう？



みなさんは寝不足で、ぼーっとしたり、イライラしたり、元気がなくなったりした経験がありますか？これは脳の感情や思考を受け持っている大事な部分(大脳)が疲れちゃってる状態です。脳は体のなかで1番エネルギーを使うところ。静かにしていても、なんと全身の18%のエネルギーを脳が消費しています。だからしっかりと睡眠をとって脳を休ませないとオーバーヒートしてこわれてしまうんです。

## “おやすみ～”の間に体がしていることは？

### 体を成長させる

成長ホルモンをだして、

骨や筋肉の発達を促進する



### ウイルスとたたかう力がつく

免疫力が上がり、風邪にかかりにくくなる

### 疲れをとる

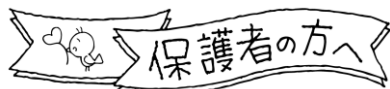
体の疲れだけでなく、脳の疲れも解消する

### 勉強したことや経験したことを覚えておく

記憶を定着させる、睡眠は学びの味方

しっかり眠ると体も心もすっきりと1日をスタートできます。

小学生は9～12時間の睡眠時間が目標！早寝・早起きを心がけましょう☆



- ・健康診断が着々と進んでいます。調査票の提出等、ご協力ありがとうございます。検診の結果を随時、お知らせでお渡ししています。病院を受診された際は、お知らせの下「報告書」に保護者の方が記入していただき、学校に提出してください。また、校医さんの検診を欠席した場合は、未検査のお知らせをお渡ししています。その際、校医さんでの検診の振り替えをご案内することがあります。予約後、診療時間内に受診し、受診結果を早めに学校までお届けください。
- ・学校の管理下でのケガで、病院を受診された場合は、日本スポーツ振興センターから医療費の給付が受けられる制度があります(条件あり)。病院を受診された場合は、申請のご案内をお渡ししますので、学校までお知らせください。