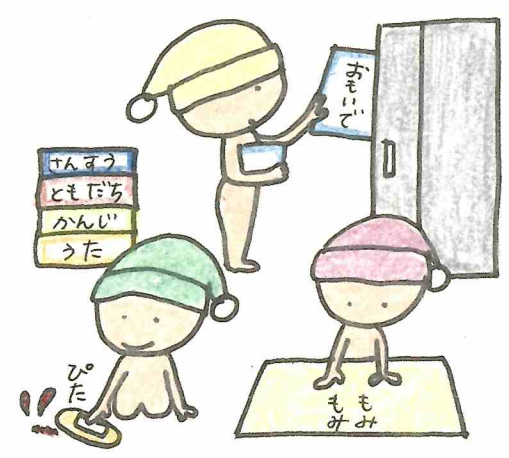


げんきをうつばうもの①
すいみんぶそく

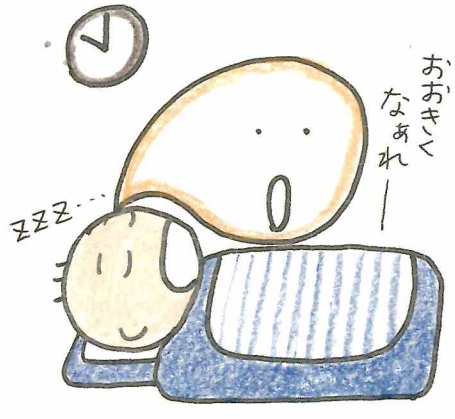
みんながぐすりねむっているあいだ、こびとのしゅりやさんがはたらいています。



ほけんだより(からだ)

令和8年5月 池田市 池田小学校 保健室

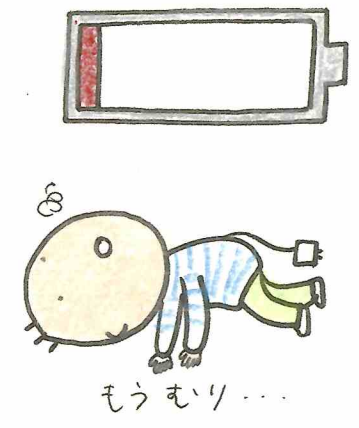
おきているあいだに たま、たつかれをとり、キズをなおします。また、がっこうでならったことやたのしいおもいでをあたまのひきだしに しま、てくれます。



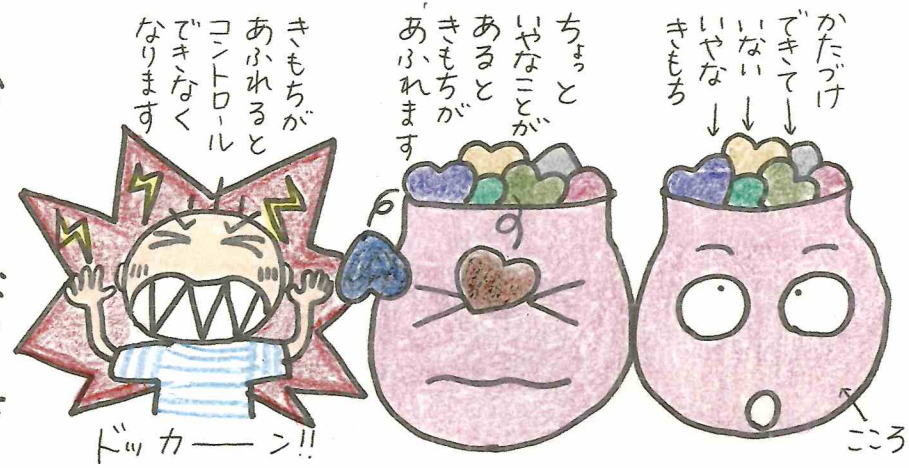
そして、ふかいねむりのときは、のうから「せいちゅうホルモン」というまほうのくすりがたくさんでます。「せいちゅうホルモン」がたくさんでると、しんちゅうがたかくなり、きんにくがつよくなります。

ねないど
どうなる？

よふかしをするのは、バッテリーがのこりすくなくなっているのに、じゅうでんせずにつかにつづけるのとおなじです。



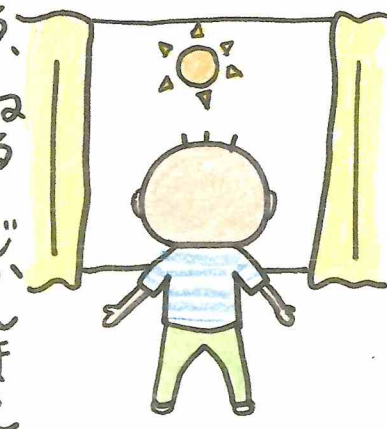
からだのつかれが、これなだけでなく、こころのよゆうもなくなります。



よるおそくに、べんき、よするもの、のうがつかれてはかどらないし、キ、おくをせいりせいとんできません。べんき、よしたはずなのに、つぎのひはわすれている、ということもおこります。

ばくすい
だいさくせん

あさおきたらカーテンをあけて、たいようのひかりをし、かりあびます。すると「たいないどけい」がリセットされてよるになる、とねむくなります。



よる、ねるーじかんまえにはスマホやゲームを、おしまいにします。ブルーライトをあびるとねむれなくなるからです。



おふろはねるーじかんまえくらいにはいると、あたたまた、だからだのわつが、やめていくとき、にねむくな、てきます。



1・2・3ねんせいには10じかん、4・5・6ねんせいには9じかん、くらいねむるとまいにちげんきにすぎせませます。

Copyright © 2024 by the author. All rights reserved.