

# ほけんだより

8月

平成 29 年 8 月 22 日 (火)  
丹波小学校  
保健室

- 生活リズムを整えよう
- 鼻の日
- 防災の日
- 救急の日

9月の保健目標  
【規則正しい生活をしよう】

夏休みも終わり、2学期がスタートしました。生活リズムは元に戻りましたか。日中はまだまだ暑いですが、これから運動会の練習が本格的に始まります。体が疲れやすくなりますので、夜更かしをせずに早く寝て、朝ご飯をしっかり食べて体調を整えましょう。また、外で活動することが増えるので、熱中症には十分注意し、水分補給をこまめにしましょう。

## \*早起きをして太陽の光をあびよう\*



きちんとした生活リズムにするには、早起きをして太陽の光をあびましょう。自分の中の体内時計がリセットされて、夜自然に眠くなることができます。

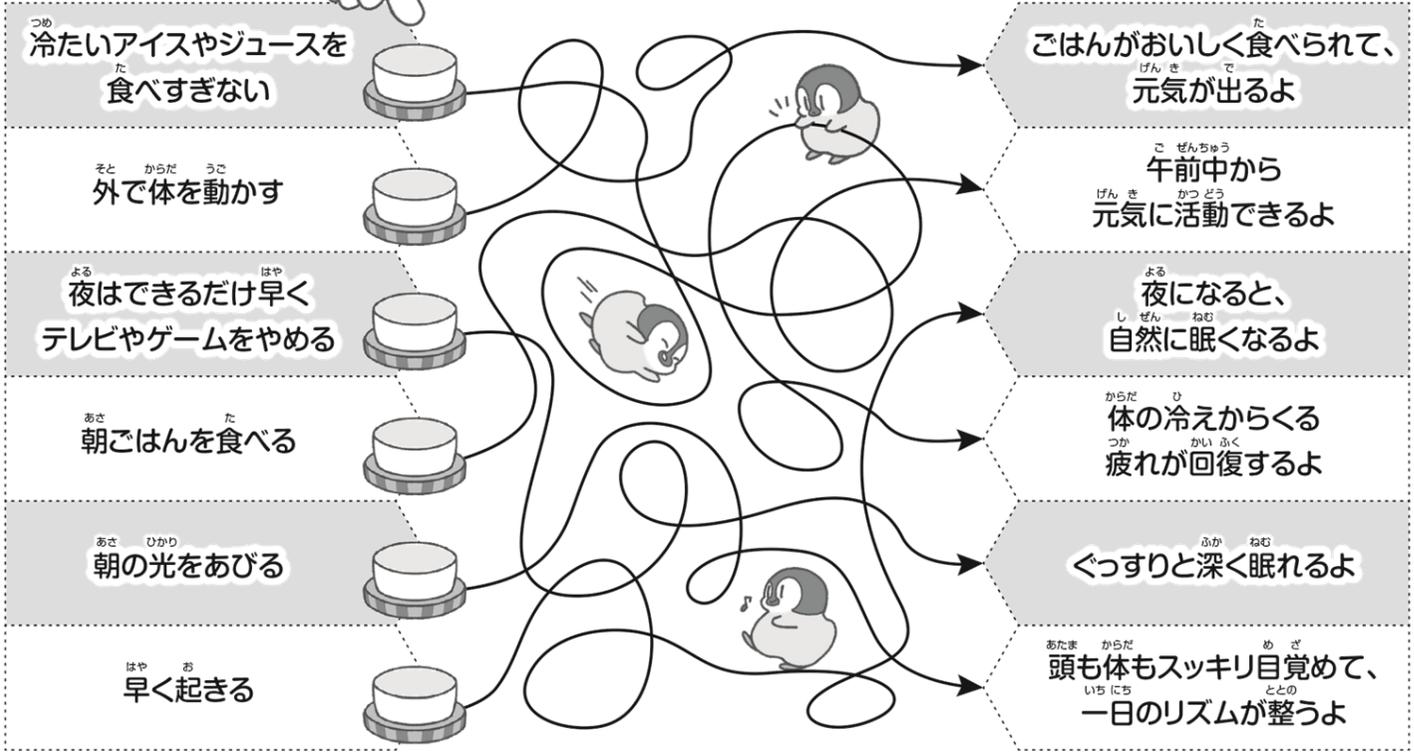


朝、太陽の光をあびると、脳から「セロトニン」というホルモンが出ます。「幸せホルモン」とも言われ、心を落ち着かせてくれます。このホルモンは、暗くなると「メラトニン」という「眠りのホルモン」に変身します。「イライラする」「夜眠れない」という人は、早起きをして太陽の光をあびてみましょう。

## 切り替えスイッチを押してみよう!

夏休みで生活リズムが乱れたら

これがスイッチ 押したらどうなるの?



## \*1日の始まりは朝ごはん\*



- ☺脳を働かせる  
脳にもエネルギーが必要です。そのエネルギーは朝ごはんからもらいます。頭が働いていれば気分もすっきり、授業にも集中できます。
- ☺体を目覚めさせる  
朝ごはんのエネルギーが体に届くと、眠っている間に下がっていた体温が上がります、良く動くようになります。
- ☺朝の排便を助ける  
体調や生活リズムを整えるために、朝のうんちの習慣をつけることは大切です。朝ごはんを食べることで、腸を刺激してうんちがでるようになります。



8月7日は【鼻の日】でした。  
 鼻は、顔の真ん中からつきだすような形をしていますよね。それで「いちばんはしの部分」を表す「はな(端)」という言葉が元になって、「はな(鼻)」とよばれるようになったそうです。



**役割1** ☆においをかぐ  
 鼻のおくの天井には、においをキャッチする細胞があります。



**役割2** ☆呼吸をする  
 鼻のおくには広い空間があります。この空間で、体に入る空気の温度や湿度を調整しています。



**役割3** ☆ほこりをとる  
 ほこりを吸い込むのをふせぐために鼻毛がついています。

鼻をかむときはかたほうずつ



### 鼻呼吸がよいワケ



8がつ7にち

### 鼻の日クイズ

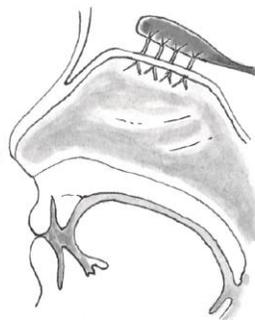
正しいのはどれ?

- 魚の鼻は、においを感じない
- 魚も鼻で呼吸をしている
- 魚には鼻の穴が4つある

8月の17日

### ヒトの鼻と魚の鼻の役割の違いは

ヒトの鼻は、呼吸のための空気の通り道になっています。魚の鼻の穴は、前に2つ、後ろに2つあって、トンネルみたいに水が通りぬけます。呼吸には役立たないけれど、においを感じることができます。ヒトが鼻の奥においを感じるしくみを持っているのと同じですね。



ストレスとは、身の回りからの刺激によって引き起こされる“心と体の緊張状態”のことをいいます。嫌なことがあるとストレスがたまっていくイメージがありますが、ストレスの原因は嫌なことだけではなく、楽しいと思っていることでも、それがストレスになっていることもあります。また、同じような刺激でも、その人の健康状態や性格によっても受け止め方がちがいます。



みなさんは、下の10の項目のうち、いくつあてはまりますか??

- ✓ 毎日いそがしい
- ✓ いつも時間に追われている
- ✓ 何事にも競争してしまう
- ✓ ちょっとしたことでも怒りやすい
- ✓ 自分に自信がある
- ✓ 何事にも熱中しやすい
- ✓ きちんと片付かないと気がすまない
- ✓ 緊張しやすいイライラしやすい
- ✓ 早口でしゃべる
- ✓ 並んで順番を待つことがイヤ

いくつあてはまりましたか?

6個以上あてはまる人は日頃からストレスをため込みやすい人かも…。

ストレスの解消方法として、十分な睡眠や休養をとる、入浴やマッサージなどでリラックスする時間を作るなどがありますが、運動もとても良いことです。

運動は、緊張・不安を和らげるだけでなく、気分を向上させる「気晴らし効果」や、満足感・達成感が得られることによる「自信回復効果」もあるのです。また、ストレス解消には有酸素運動が効果的と言われています。ウォーキング・ランニング・水泳・テニス・ダンスなど、自分が楽しいと思えるものなら何でもトライしてみましょう。

