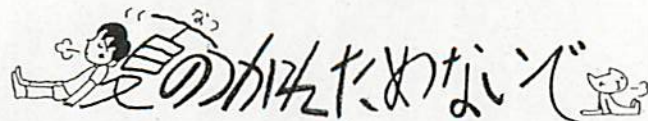


ほけんだより

令和元(2019)年 7月1日
枚方市立長尾小学校



年齢によって必要な
すいみん時間はちがいます

7~9才	10~11時間
10~12才	9~10時間
13~15才	8~9時間
16才以上	8時間前後

今年は、梅雨入りが遅くて心配しましたが、ようやく梅雨に入り、天気予報でも雨の予報が多くなってきました。

蒸し暑かったり、肌寒かったりで、体調を崩しやすいこの時期を、元気に乗り切るために、規則正しい生活を心がけましょう。



まもなく太陽がふりそそぐ暑い夏がやってきます。昼間は暑さのため、自分が思っている以上に疲れています。夜は、すいみんをたっぷりとり、ぐっすり眠ることが大切です。

つかれをとるには
たんぱく質をたっぷり取る

① 脳が休まる
起きている時は
目や耳から入る
外からの刺激に
脳が反応しています。

② からだの発達を助ける
成長ホルモンがでる
成長ホルモンは、眠ってから2時間
くらいたった時にでます。また、12時
までの時間帯がたくさん出ます。

③ からだの免疫のはたらきを活発にし
病原菌からからだを守るのを助ける
かぜをひいた時、よく眠れば早く治る
というも、このしくみがあるからです。

ピリピリ日焼けの手当て

日焼けは、軽いやけどと同じです。

赤くなったりヒリヒリした痛みがひかない時は、手当てが必要です。

① 冷たいぬれたタオルか水のシャワーで
ほてりをしずめます。

② 皮ふの乾燥を防ぐためにローション
などをぬります。

日ざしの強い場所で過ごす時は、日焼け
止めをぬったり帽子をかぶったりして、
ひどい日焼けを防ぎましょう。

眠っている間には、ねがえりを何度もします。このねがえりのおかげで
体全体の筋肉がゆるみ、血液の流れもよくなるのです。

夢は一日に4~5回みているのだそうです。
眠っている間に、笑ったり寝言を言ったり
するのは、夢をみているからでしょうね。

ノンレムすいみん	レムすいみん
からだも脳もねむって います	からだはねむっていま すが、脳は働いています
● 頭の休息 ● 1時間半くらい	● からの休息 ● 15分くらい

ひとばんで4~5回くり返されます

ものしり コーナー

生命エネルギーが湧く! 湧泉

数あるツボのうちでも、足の裏にある「湧泉」は、その名の通り、
生命エネルギーがこんこんと湧くという意味で、まさに大活躍の
ツボです。“なんとなく疲れる、”という時に、この湧泉を押して
みましょう。ここちよい安らぎが訪れますよ。

場所
足の指を曲げた時に
できるくぼみの中心
で、最もくぼむ部分



もみ方
親指の腹で3分間ほど
十分に押し、もみます。
湧泉を中心に土踏まず
全体をもみほぐしていく
といいでしょう。

