

連日、新型コロナウイルス感染症に関するニュースが気になりますが、学校では、元気いっぱいの子もたちの姿を見ることができ、嬉しく思っています。感染症予防のため、学校では、「手洗い・マスク・換気・『3密』を防ぐ」などの予防対策をとっておりますが、毎年、この時期は朝夕の気温差が激しく、体調を崩す人も多く見られます。体調が悪い時は、無理をせず、ゆっくり休養して早く治しましょう。

## 規則正しい生活習慣を身に付けましょう！

毎日を元気に過ごすためには、『早寝・早起き・朝ごはん』の規則正しい生活習慣を身に付けることが大切です。規則正しい生活習慣は、病気に負けない力（抵抗力）を強くしてくれます。



ゴールデンウィークで、生活リズムが崩れてしまった人もいますが、不規則な生活リズムは、体の調子を狂わせ、疲れやすくしてしまいます。生活リズムを整えるよう心がけましょう。

親子で

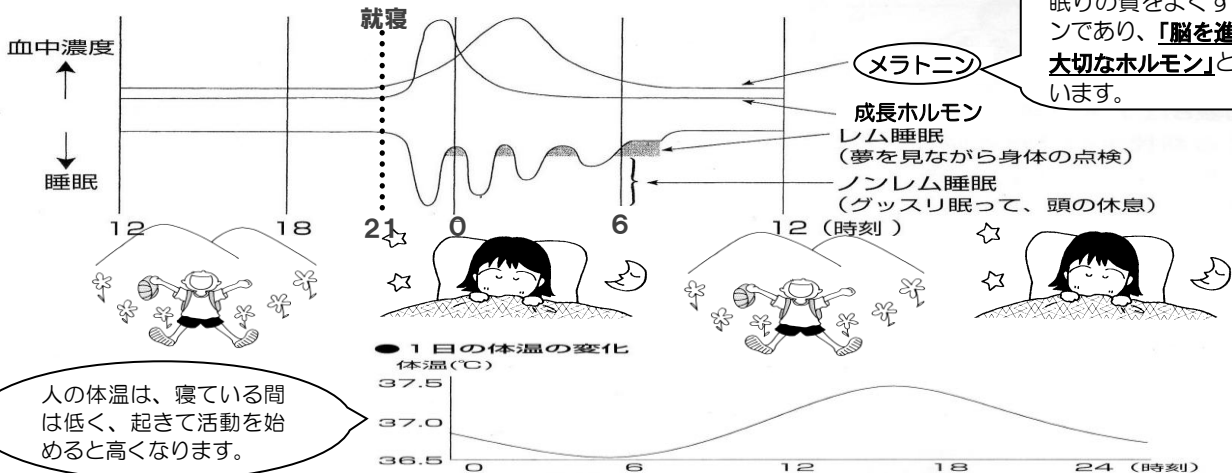
## 生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にしていますか？</p>
------------------------	---------------------------	------------------------	----------------------------

### 睡眠のヒミツ

- ① 成長ホルモンを分泌し、脳と体の成長を促す。
- ② 脳と体の疲労を回復する。
- ③ 抗がん作用や老化をおさえ、ストレスに強くなる。

#### ●睡眠・覚醒、ホルモンのリズム

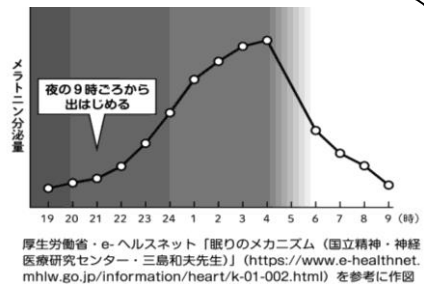


人の体温は、寝ている間は低く、起きて活動を始めると高くなります。

成長期の子もたちに、特に大切な**成長ホルモン**は、体を成長させるだけでなく、記憶を整理したり、疲労を回復させたりする働きをもつホルモンでもあります。夜遅くなってしまうと、ホルモンの分泌がとて少なくなってしまうので、できるだけ早く（遅くとも10時までは）寝て、しっかりと成長ホルモンを分泌させてあげることが大切です。また、**睡眠の質を高めるためにも、寝る1～2時間前にはテレビ・ゲーム（スマホ）をやめて、眠りやすい環境を整えられるとよいですね。**

### 夜、スマホを使っていると眠れなくなる！？

- ☆ 眠りの質をよくする「メラトニン」という物質は、朝起きた後の14～16時間後から出はじめます。（朝7時に起きた場合、夜の9時頃から出はじめる）
- ☆ スマートフォンやタブレット、パソコン、テレビ等の電子機器のディスプレイ（液晶画面）から出ているブルーライトには、メラトニンを出にくくする働きがあります。そのため、夜、眠れなくなってしまうのです。



**眠りはエネルギーを生みだします。ぐっすり寝て、病気（コロナ）に負けない力を蓄えておきましょう！**

※ 来週は『すくすく週間』です。小学生の生活習慣は、ご家族のご協力がどうしても必要になってきますので、早寝早起きの声かけ、おかずのある朝ごはんの準備等をよろしくお願いいたします。