

## 7月の保健目標

### 夏を健康にすごそう!

晴れた日には、ぎらぎらと太陽が照りつける夏の日差しと  
 なってきました。暑い日と雨の日との気温差があり、体調  
 をくずしやすい時期です。からだを十分に休めて、体調を  
 整え、みんなで元気に夏休みを迎えましょう。



# ねる前は「暗く」して、ぐっすりとねむろう

指導 日本体育大学 体育学部教授/日本体育大学 子どものからだ研究所 所長 野井 真吾先生

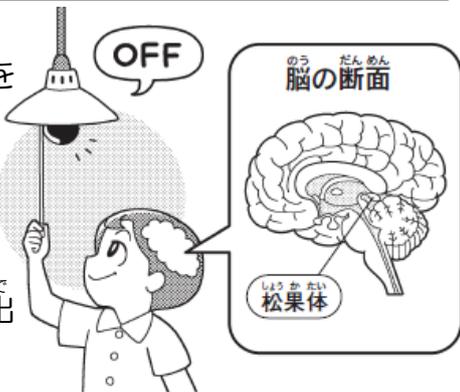
私たちは、しっかりと睡眠をとることで、つかれがとれて記憶が整理され、朝起きた後は元気  
 になって、勉強にも集中できます。

ぐっすりとねむるためには、夜おそくに夜食やおやつを食べたり、激しい運動をしたりしないこ  
 と。そして、ねる1時間前にはスマートフォンや携帯ゲームなどの電源を切り、ねるときは照明  
 を消して暗い環境でねることが大切です。

出展：小学保健ニュース 少年写真新聞社

## 夜ねるときに「暗く」すると……

夜ねるときに照明などを  
 消して暗くすると、脳内の  
 松果体と呼ばれる部分から  
 「メラトニン」と呼ばれる  
 ねむりを促すホルモンが出  
 ます。



## 日中の外遊びで効果がアツク

日中に外遊びなどをして、  
 日光を浴びることで、脳が夜に  
 メラトニンを出す準備を始め、  
 夜ねるころにはたくさん出やす  
 くなるといわれています。



## メラトニンが出る量を減らし、ねむれなくする「夜の光」

スマートフォンや携帯ゲームの画面などから出る明るい光を夜ねる前に見ていると、メラトニンが出にくくなって、ねむれなくなります。睡眠不足になると、生活リズムが乱れて、体調不良を起こしやすくなります。



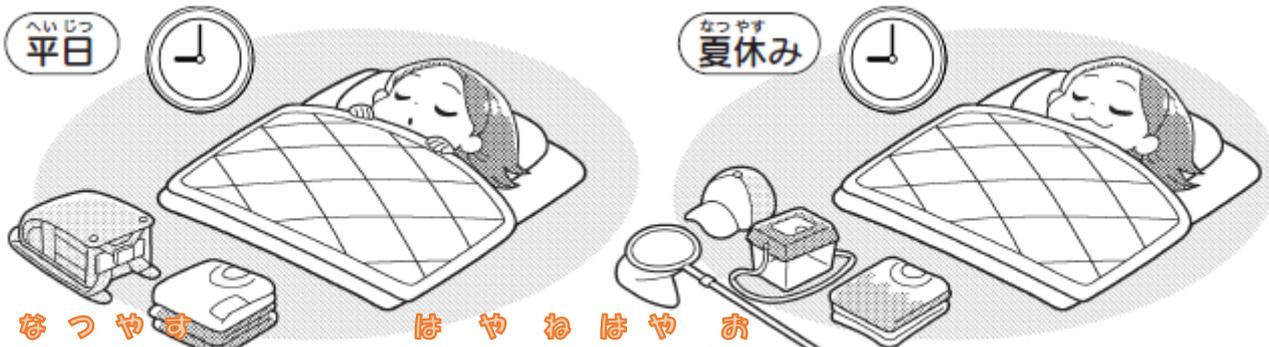
## 朝起きたら、朝日を浴びて、朝ごはんを食べよう

夜暗くしてねて、朝起きたら、朝日を浴びましょう。朝日を浴びることでメラトニンの放出がおさえられ、すっきりと目覚めることができます。さらに朝ごはんを食べることでエネルギーを補給でき、日中元気に活動できます。



## 休日も同じ生活リズムを保とう

日曜日や夏休みなどの学校が休みの日に、ねる時間がおそくなっていませんか？睡眠時間がずれると、つかれもとれにくくなります。休日でも学校があるときと同じように、日中は外遊びをしたり、夜ねるときは暗くしたりして、睡眠をしっかりとりましょう。



夏休みも早寝早起きをしよう

## ひとりで悩まないでね

心配なことや困ったことがあり、誰かに話したいと思ったときに

相談できるところがたくさんあります。

相談できるところ



- 24時間子ども SOS ダイヤル「子ども SOS ほっとライン24」 ☎0120-0-78310
- 安城市教育センター相談室 ☎0566-76-9674
- 被害少年相談電話（愛知県警察本部）犯罪被害に関する相談 ☎0120-7867-70
- 教育相談こころの電話 ☎052-261-9671
- あいちこども相談 LINE で相談（小学4年生～中学3年生まで）

LINE ID : @aichi-kodomosoudan

