

ほけんだより

令和8年6月
(2026年)
山田第二小学校
保健室

すいめんぶそく

みんながぐっすりねむっているあいだにこびともしゅりやさんがはたらいています。



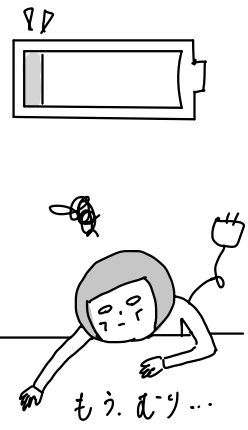
おきているあいだにたまっ
たつかれをとり、きずをなお
します。またがっこうでならった
ことや、たのしいおもいでほ
あたまのひきだしにしまっ
てくれます。



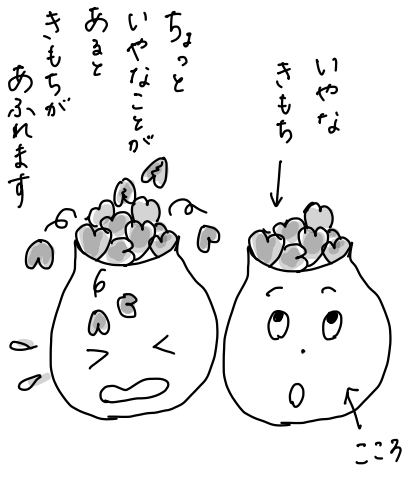
そして、ふかいねむりの
ときには、のうから「せい
ちゅうホルモン」という
まほうのくすりが出てく
ます。「せいちゅうホルモ
ン」がたくさんでると、
しんちゅうがたかくなり、
きんにくがつよくなり
ます。

ねないと どうなる？

よふかしするのは、
バッテリーがのこりすく
なくなっているのに、じゅう
でんせずつかりつづけ
るのとおなじです。



からだのつかれがとれない
だけでなく、こころのよ
うもなくなりま
す。



キモチがあふれる
と、コントロール
できなくなります
よるおそくにべんきょうする
もののがつか
はかどらないし、きおくを
せいりせいでんできません。
べんきょうしたはずなのに
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

あさおきならカーテンを
あけてたいようのひかりを
しっかりあびます。すると
「だいたいどけい」がリセット
されて、よるになると、
ちんとねむくなります。

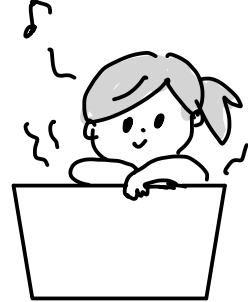


よる、ねる1じかんまえ
には、スマホやゲームをやめ
るようにします。

ブルーライトをあびると
ねむれなくなるからです。



おふくはねる1じかんまえ
くらいにはいると、あたた
まったからだのねつがためて
いくときにねむくなってきます。



1. 2. 3. ねんせいほ10じかん
4. 5. 6. ねんせいほ9じかん
くらいねむるとまいにち
げんきにすこやます。