

すこやか



夏休み号



いよいよ、待ちに待った夏休みが始まります♪「キャンプがしたい!」「プールに行きたい!」など、やりたいことがたくさんあると思います。遊びの計画を立てたり、目標を考えたりするのも楽しいですね。

でも体調をくずしてしまえば、その計画は実現しません。学校があるときと同じように規則正しい生活をするのが大切です。早ね早起きをする、3食きちんと食べるなどに気を付けて元気に夏休みを過ごしましょう!

☆☆夏休みこそ、規則正しい生活を☆☆

睡眠をしっかりとする

睡眠時間が短いと疲れがたまってしまい、夏バテしやすくなります。小学生は9~11時間の睡眠時間が必要だといわれています。

夏休みだからといって、夜更かしせずに遅くても夜10時までには寝るようにしましょう。



決まった時間に3食食べる

暑くて食欲がわからないから…と食事を抜いたり、お菓子ですませていますか? 体の抵抗力を高める、生活リズムを整えるためには1日3食食べることが大切です。特に1日のスタートの朝食は大切!! しっかり食べて元気に過ごしましょう。



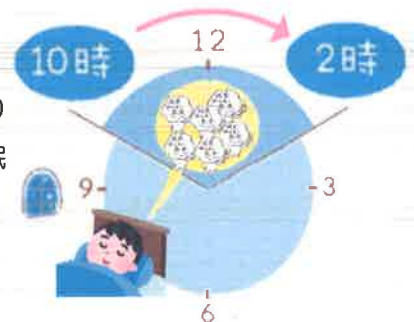
なぜ睡眠時間が大切な?

子どもの心身の成長に欠かせない成長ホルモンは疲労回復、脳の発達、情緒の安定など重要な役割を果たしていて、睡眠中に多く出されることがわかっています。大人にとっても、疲れやストレスの軽減、老化の進行を抑制など重要な役割があります。夜更かしで寝不足になると、成長ホルモンの量が減り、心身の成長の機会が失われてしまうことになります。



成長ホルモンのピークは?

1日の中では特に午後8時ごろから多く出はじめ、午後10時から午前2時にピークを迎えると言われています。この時間帯にしっかりと睡眠を取ることでより成長が促されるといわれています。ただたくさん寝るだけではなく、質の良い睡眠がとれるように午後9時頃には寝て、早寝早起きをするよう意識しましょう!



お家の方へお願いです

1. 学校がある日とほぼ変わらない時間に起こす、朝の光を部屋に入れる
2. 3食しっかり、決まった時間に食べる
3. 朝起きて着替えをする、夜お風呂に入り寝巻に着替える
4. 同じ時間に寝る

規則正しい生活のご協力をお願いします

夏休みだからゆっくり寝かせたらいいさ♪という優しさ、親だって休みの日はゆっくり寝たい…という気持ちも分かりますが、子どもの成長には家族の協力が不可欠です。よろしくお祈りします

