

# ほけんだより

令和5年5月10日 No.2

小平市立小平第六中学校  
上沼 みゆき

長い連休が終わりました。規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

## ◇5月の健康診断◇

5月15日(月)・16日(火)尿検査二次・一次未提出者 提出 → 登校後すぐに保健室へ提出

5月18日(木)歯科検診(1年・2ABC) → 8:50~ (3年・2DEFは6月8日(木))

朝の歯みがきを忘れずに!

## ◆生活リズムを整えるにはまず睡眠◆

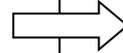
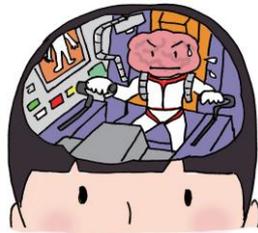
睡眠は、平日と休日で寝る時間帯が大きずれないようにしましょう。「平日と休日で寝る時間帯が2時間以上ずれば平日の睡眠の質が低下しやすい」という調査結果があります。睡眠の役割について確認し、質の良い睡眠で、元気な毎日を送りましょう。

起きているとき

寝ているとき

### ① 脳

体のいろいろなところに命令を出して、忙しい。



体と心の疲れをとる。栄養も蓄える。ゆっくり休めば、心も体もリフレッシュ。

### ② 筋肉

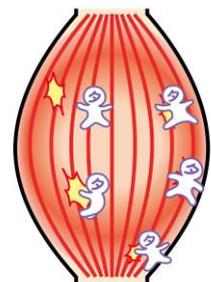
血が流れるのを助ける。

体を動かす。



体を守る。

熱を作る。



筋肉の痛んだところを治して、強くする。夜は筋肉の修理工場。

ウラも見てね!

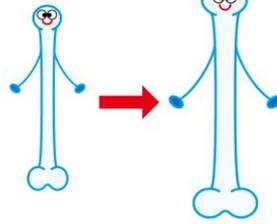
起きているとき

寝ているとき

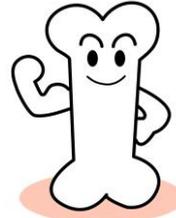
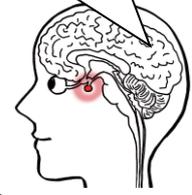
③ ほね 骨



体を動かす。

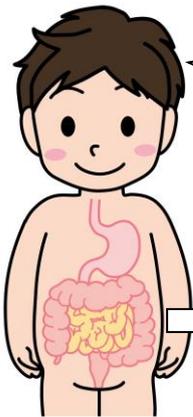


眠っている間に出る、成長ホルモン。

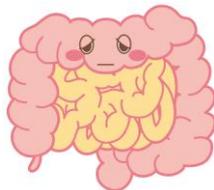


眠っている間に、成長ホルモンが出て、骨が強くなり、長く伸びる。

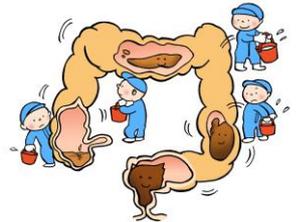
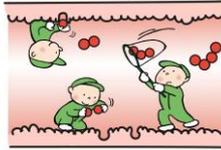
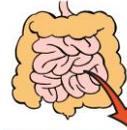
④ 腸 腸



昼間は体の中の血液は脳に集まっている。



一日のうちで一番、腸がよく動く時間は、眠っている間。



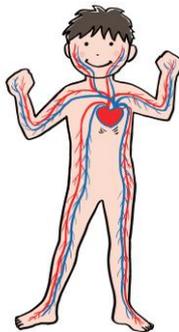
眠っている間に食べ物の栄養と水分を吸い取る。朝起きたころには早く出たいとウンチが待ち構えている。

⑤ しんぞう 心臓

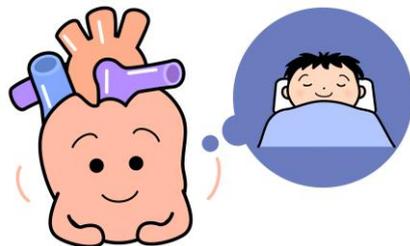
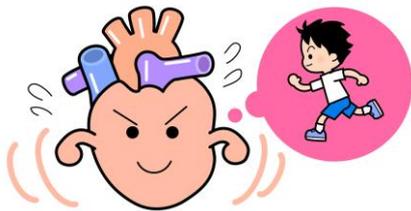


心臓は血を全身に送るポンプ。

昼間は1分間に60~150回も動いている。



眠っている間は、心臓はゆっくり動き、血液もゆっくり流れています。心臓は休憩中。



保護者の方へ

5月8日以降、新型コロナウイルス感染症の取り扱いが、感染症法上「5類」に移行しました。ご家庭での朝の健康観察(検温と健康状態の把握)は、引き続き、お願いいたしますが、健康観察票への記入提出は、行わないことといたします。(感染状況により、またお願いすることもあるかもしれません。)

新型コロナウイルス感染症対策として、長期間にわたり、毎朝の検温結果と健康状態について健康観察票に記録していただき、ありがとうございました。