

# すすく どんどん

令和4年 5月号  
狭山特別支援学校  
ほけんしつ

新学期が始まって1か月、子どもたちは、新しい先生や友だちにも慣れてきたところ。今月末には運動会もあります。この1学期、自分の力を発揮して充実した毎日をすごすためには、早ね早起き、朝食を食べて排便をすませ、脳もからだもしっかりと目覚めて登校することが大切です。おうちの方のご支援をお願いします。



## 睡眠は心とからだの栄養



夜、眠っている間に  
いろいろなホルモンが働いています。

### ■ メラトニン (夜中の12時ころがピーク)

- ① 情緒を安定させる
  - ② 老化防止・抗ガン作用
  - ③ 性の成熟をコントロール
- 眠りについて、目に光が当たらなくなってから3~4時間後に  
出てくるホルモンです。夜おそくまで電気の光をあびてい  
ると、脳が昼間だと勘違いして出てきません。

### ■ 成長ホルモン (夜9時から12時ころ)

- ① 骨や筋肉の成長を助ける
  - ② 新陳代謝を活発にする
  - ③ 痛んだ組織を治す
- 夜、眠りについてから4~5時間の内に出ます。特にたくさん  
出るのは、夜9時~2時ころで、1日に1回しかありません。  
ですから12時以後に寝ると朝おそくまで寝ても、成長ホル  
モンの量は少なくなってしまいます。

### ■ アックス (真夜中2時ころから)

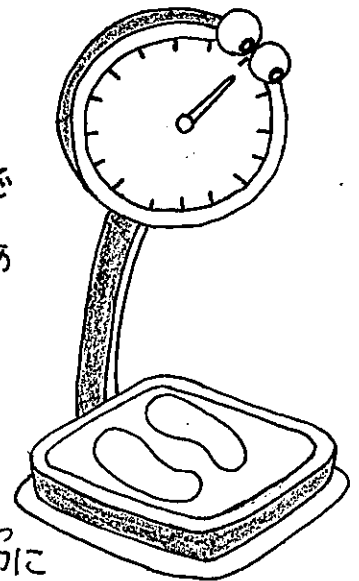
- ① 昼間の活動を活発にする
  - ② 集中力を高める
- 早ね早起きをすると活発に出てくるホルモンです。  
勉強したことを脳に記憶させてくれます。

### ■ コルチゾール (明け方4時ころ)

- ① 体温を高める
  - ② 血のめぐりをよくする
- 朝「起きろー」と起こしてくれる目覚めのホルモンです。  
夜明けとともに出ます。

# 自分のからだを知ろう！

自分のからだのことをよく知っていますか。発育測定で身長や体重はどのくらいでしたか。今、自分の歯が何本あるか知っていますか。



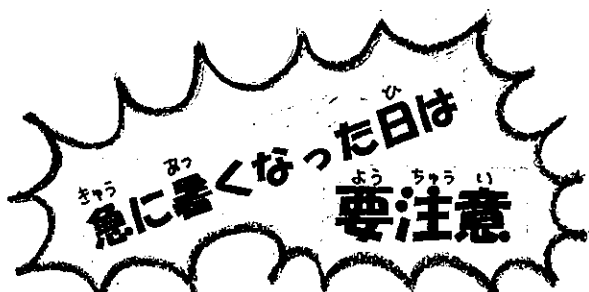
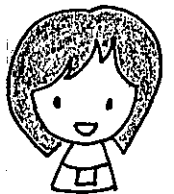
自分のいのちを守り育てるために、何でもよくかんで食べてくれる歯、全身に血液を運んでくれる心臓など、働き者のからだです。自分のからだを大好きになって大切にしてください。

## 体重が増えるということは...

体重は、筋肉・骨・内臓（肺・心臓・胃・腸など）・ガみの毛・目の玉などすべて合わせた重さです。私たちのからだは、赤ちゃんから大人になるために、少しずつ日々成長しています。



	脳の重さ	腸の長さ	目の大きさ	心臓の重さ
赤ちゃん	300g	3m位	1.8cm	100g
大人	1300g	8m位	2.5cm	300g



## 熱中症が出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さからだが慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。事前に天気

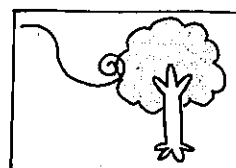
予報をチェックして、調節できる服装で、無理なく上手に過ごしましょう。

### こんな日は注意

日差しが強い



風が弱い



湿度が高い

