

コロナに負けるな！ 笑顔でがんばれ ほんわかメッセージ



5月15日（金）

かわしましょうがっこう

川島小学校のみなさんへ

こんにちは。保健室の先生です。みんな元気ですか？

今日は、睡眠（ねむり）の大切さについてお話ししたいと思います。

睡眠（ねむり）はからだにどんな良い働きがあるかを紹介しますね。

一つ目は、からだの疲れを取ってくれます。

二つ目は、元気な心・優しい心を取り戻します。

みなさんの脳は、考えたり、感動したり、優しい気持ちになったりたまざまな心を作っています。脳は起きている間ずっと働き続けているので、眠ることによって休み、また元気な心・優しい心を取り戻します。

三つ目は、からだを成長させてくれます。

からだが成長するためには、食べものの栄養も大切ですが、それと同じくらい大切なのが「成長ホルモン」です。このホルモンは眠っている間に脳から出て、からだ中にいきわたり、骨や筋肉を大きくしてくれます。特に、夜9時から12時の間には、他の時間と比べて約2倍も出ることがわかりました。

四つ目は、からだの中の病気とたたかう力を高めてくれます。

ぐっすりねむったら、朝にはからだも心もすっきりさわやか、一日中元気に過ごせます。そして知らないうちからからだも心もぐんぐん成長していますよ。

