

# ほけんだより 9月

令和5年9月1日

墨田区立第一寺島小学校

9月の保健目標  
生活リズムを整えよう

まだまだ暑さが残る 9月。朝から元気に過ごせるよう、生活習慣を振り返ってみましょう。



メディアオフ。または30・30・20

スマホやタブレット、携帯ゲームなどは電源をオフにするか、使用時間に気を付け、画面から顔は30cm以上離して30分に一度は20秒



以上遠くを見て目や体を休めましょう。

特に寝る前は、画面の光を見ないようにして、照明も暗くすると眠りやすくなります。

◎スマホ・タブレット・テレビなどの画面の光は少なく、太陽の光を浴びよう

夜、眠りにくくなる

目が疲れやすい

(視力が落ちやすい)

体内時計をリセットし目覚めやすい

夜、眠りやすくなる

近視予防にも効果的

大丈夫になる！  
元気になる！

運動の役割

成長ホルモンが出やすくなる

骨の成長を促す

体力や筋力がつき、免疫機能を高める

夜、眠りやすくなる など

睡眠の役割

成長ホルモンが出て、骨や筋肉を成長させる

体や脳の疲れをとる

記憶を整理したり、定着させたりする

(勉強や習い事などが得意になりやすい)

傷ついた細胞を治す(けがを治す)

免疫機能を高める

脂肪を分解する(やせやすい)

ストレスを和らげる など

食事の役割

排便しやすくなる(うんちが出やすくなる)

体や脳のエネルギー源となる

骨や筋肉、歯、皮膚など体をつくる材料になる

体の各機能を調整する など



朝ごはんでは体温もあがります

健康的に過ごすにはやっぱり「睡眠・食事・運動」が大切

体が大きく成長していく今、十分な睡眠、栄養バランスのよい食事、適度な運動

を意識した生活を送れるよう、気をつけてみましょう。

→睡眠不足だと、体がだるかったり集中力が弱くなったりイライラしやすくなったりする。

夜遅くまでやるより、早く寝て朝やる方が効果的◎