



→ → ↘ ↘ ↘ ↘ ↘ ↘  
 百合学院小学校



# けんこうだより

2020.4.17

## ご入学・ご進級おめでとうございます

みなさんお家で元気にしていますか。今年も、「けんこうで  
 かしこいゆりっこ」になれるように毎月『けんこうだより』でめ  
 あてをお知らせします。みんなで少しずつ努力しましょう。  
 ウイルスに負けないためにも、早寝早起きをしましょう。

### 4がつのめあて

は や ね は や お

## 早寝早起き

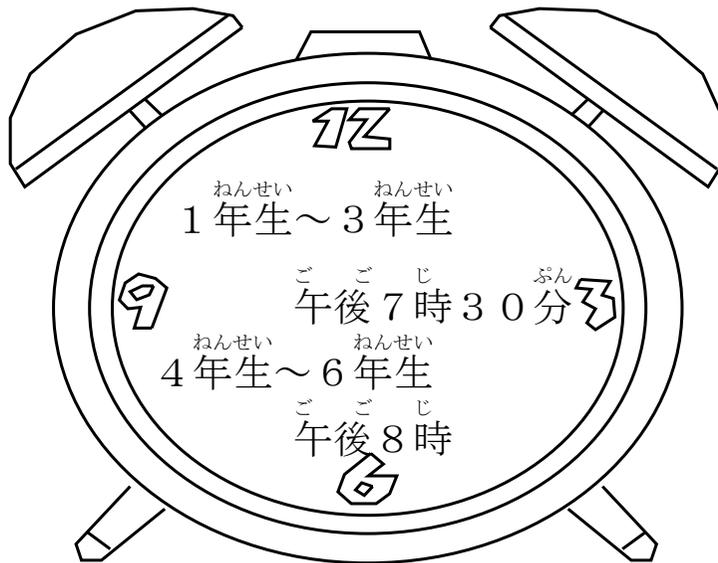


みなさんはどんなもくひょうをた  
 てましたか。そのもくひょうを達成さ  
 せるためには、早寝早起きをするこ  
 とが大切です。なるべく早くねて、どん  
 どん力をのばしてください。

### 早寝早起きのヒント！

夜にしていることを、  
 朝にしてみましよう。「朝  
 めし前」と言いますが、お  
 手伝いや学習・読書  
 などを朝にすると能率が  
 3倍アップしますよ。

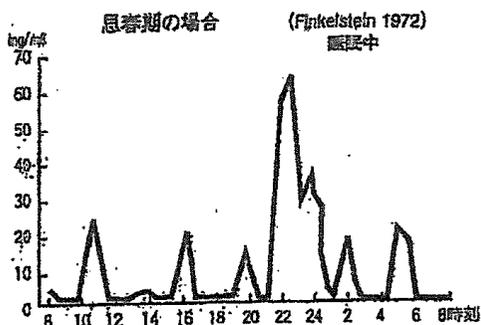
## ねるじこく



## けんこうでかしこいゆりっこに育つには

睡眠は大人で8時間、成長期の子どもの10時間から11時間必要です。その睡眠も早寝早起きが原則です。成長ホルモンの分泌は睡眠後1時間位から始まりますが、その分泌のパターンは下の図のように夜10時頃がピークです。

むかしから寝る子は育つといえます。「けんこうでかしこいゆりっこ」に育つためには早寝早起きが大切です。



### 参考資料

ヘルスプロモーションセンターで検索すると、NPO 法人ヘルスプロモーションセンターのHPで佐藤和子先生の参考資料を見ることができます。

アドレス [healthpromotioncenter.or.jp](http://healthpromotioncenter.or.jp)

指導 医師 佐藤和子先生