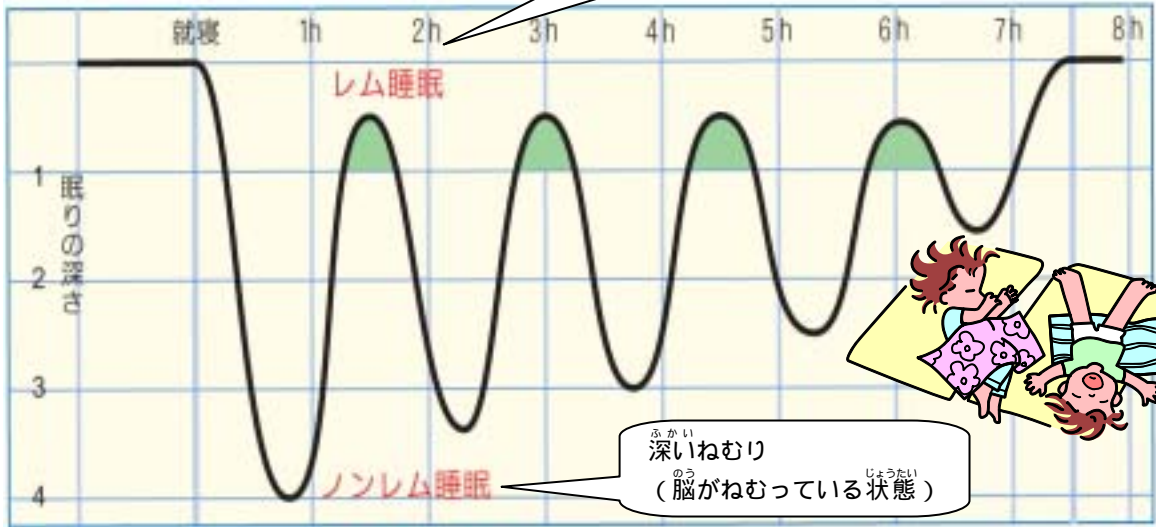


ふあしいと 9月



あさい 浅いねむり
 からだ (体はねむっているが脳はおきている)
 じょうたい 状態: 夢を見るのはこのとき)

睡眠・覚醒のリズム



ふかい 深いねむり
 のう (脳がねむっている状態)

* 人間のすいみんには、リズムがあって寝ている間に浅くなったり深くなったりします。

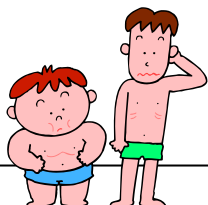
かしこくとろう! すいみん

ねている間にこんなホルモンが体の中のでています。



せいちょう 成長ホルモン

ねむってから1~2時間後にたくさん出ます。骨をのばし筋肉を大きくします。また、体や脳の疲れを取ります。



めらとにん メラトニン

幼児のころにたくさん出でねむりやすくしてくれるホルモンです。成長ホルモンが出るのを助けます。子どもの早熟化をおさえるといわれています。

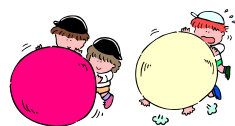
せろとにん セロトニン

感情をおさえて心をおだやかにしてくれるホルモンです。寝不足になるとイライラするのはセロトニンがちゃんと出でないからかもしれません。

けがの予想

9がつ ほけん委員会 うんどうかい おこりそう
9月の保健委員会で、運動会で起こりそう
なけがについて予想してもらいました。

- ・大玉転がしで、前のめりになって前にこけてしまう。
- ・棒引きで相手に引っ張られてこける。
- ・リレーのバトンでぶつかる。
- ・綱引きで綱をひくときに足がすべって後ろにこける。
- ・組み体操で落ちてしまう。
- ・スタートでつまずいてこける。
- ・見ているとき、いすをガタガタしていて後ろに倒れる。
- ・走っているとちゅうでこける、ぐねる。



...など

けがを恐れているのはなにもできませんが、準備体操をしたり、注意したりすることで
予防できることがあります。それでもけがをしたときは・・・。

すり傷

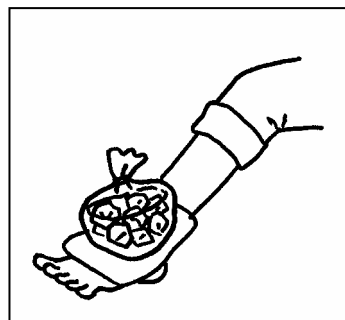


水であらいながす。

鼻血

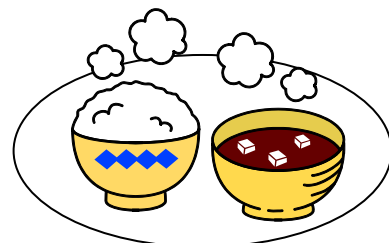
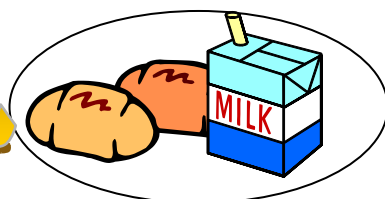
すわって鼻をつまむ

ねんざ



水や氷でひやす。

あさごはん



量より、バランスのとれた朝食を食べよう。

あか

+

き

+

みどり

からだのめざまし

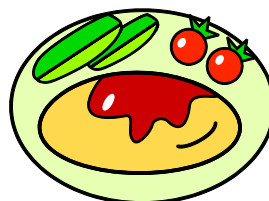
牛乳・卵・ハム・魚

脳のめざまし

パン・ごはん・めん

うんちのめざまし

野菜・くだもの



京都市子どもの感染症より

< 昨年（ 9 月 ） に多かった感染症 >

1 位 感染性胃腸炎

発熱、下痢、おう吐などが症状です。下痢や嘔吐が続くと脱水症になりやすいので、こまめに水分補給をしましょう。
予防は、調理前、食事前、トイレの後などの手洗いが基本です。

2 位 突発性発疹

小学生よりも生まれて 4 ヶ月から 1 歳くらいまでの子どもがよくかかります。

3 位 ヘルパンギーナ

夏かぜの一種で高熱とのどに水疱ができるのが特徴です。原因となるウイルスが何種類かあるため、何度もかかってしまうことがあります。咳・くしゃみのほか、ウイルスが手を介しても感染するので、手洗いうがい大切です。

* 京都市保健福祉局保健医療課のホームページにも載っています。



新刊紹介！

子どもの身長を伸ばす成長食レシピ

ぬかたクリニック院長
額田 成（ぬかた おさむ）
P H P 研究所

早熟化で「子どもである」期間を縮めないでほしい

現在の日本では早熟化が進み、「子どもである」期間が短くなってきています。

～ 中略 ～ 睡眠不足で起きている時間の長い子は、光をあびる時間が長いいため早熟化するとの説もあります。

「こどもである」期間 = 「成長できる」期間

読みやすく、レシピもたくさん載っています。