

# 保健だより



## 早起き早寝で 生き生き元気!!

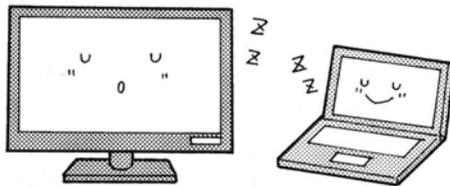


人間は、ずっと昔から明るい朝や昼間の時間帯に行動をして、暗い夜になったら眠るという生活をしてきました。もう一度、子どももおとなも生活のあり方を見直してみましょう。

### ? どうしていけない? 夜ふかし生活

<p><b>①睡眠不足になる</b> 夜ふかしをして不足した睡眠時間は、朝寝坊や昼寝をすることで補うことができません。</p>	<p><b>②生体リズムが乱れる</b> 夜ふかし朝寝坊の生活をしていると、地球時間と体内時計とのずれが生じ、生体リズムが乱れます。</p>	<p><b>③感情がコントロールできない</b> セロトニン（神経伝達物質）の分泌が弱まり、イライラしたり、攻撃的になったりすることがあります。</p>
<p><b>④食習慣が乱れる</b> 朝ごはんが食べられなくなったり、夜遅くまで起きているのでおなかがすくため夜食をとったりします。そのため食習慣が乱れ、肥満の原因にもなります。</p>	<p><b>⑤メラトニンが不足する</b> メラトニンというホルモンには抗酸化作用などがあります。夜暗いと出て、明るいとお出が悪くなるため、夜にいつまでも明るい部屋ですぐすと不足します。</p>	

### ノーテレビ・ノーゲームデーのすすめ!



メディア漬けで生活習慣が乱れていませんか? 生活を見直す意味でも、テレビやテレビゲーム、携帯型ゲーム機などを見ない、やらない日をつくってみませんか? まずは月1回や週1回から実践してみましょう。



#### ～病欠状況～

8/19～8/24 までの病欠人数は6人です。  
内、熱のある人は3人、腹痛・咳・中耳炎の人はそれぞれ1人です。

