

《すいみんと成長のおはなし》

「ほけんだよりNO. 10」でお知らせしていた「すいみん(ねむること)」について、今回はおはなしをしましょう。



「ねむい」のはなぜ？

みなさんは、朝になっても「ねむい」と感じたことはありませんか？夜、眠ったはずなのに「ねむい」のはなぜでしょう。

「ねむい」ということは、体の中にある「のう」から、「休みたいよ。」という命令が出ているということです。いったい、どこを休ませればよいのでしょうか？「体」といっても、手や足は起きている時にでも休ませることができます。しかし、「のう」だけは、「ねむる」時にしか休むことができません。ですから、「休みたいよ。」という命令を出して、「のう」がつかれすぎないようにしているのです。夜10時から12時にぐっすりねむることで、「のう」はしっかり「休む」ことができるといわれています。

朝、スッキリ起きることができる時は、「のう」のつかれがとれているのです。

みなさんひとり一人が「げんきにすごそう！」と思って、自分でできることをやっていくのは大切なことです。



自分の生活の中で、「がんばろう！」と思うことはどんなことですか？ やりにくいことでもやっていこうと思うことが大切なことです。それができたときには、自分に「がんばったね。」「できたね。」といってごらん。

秋の夜長 寝不足にご注意！！



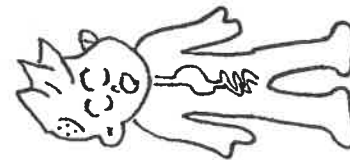
みなさんはいつも何時ごろに寝ていますか？ぐっすり休むと「からだ」や「のう」のつかれがとれて、朝すっきり目が覚めます。私たちが眠っている間、「からだ」の中では、どんなことが起こっているのでしょうか？

(絵本「はやおきは いいきもち」神山 潤 著より)

① 人は起きているときに、たくさんものを見たり、聞いたり、考えたりしています。そして、いつも食べたり、歩いたり、走ったり、勉強したりはたいたりしています。「のう」だけでなく、筋肉もほねも、目も耳もからだじゅうがとつてもつかれているのです。



② 人はねむっている間に、「からだ」のつかれもとり、次の日また元気に動けるように準備しています。



「からだ」の中の胃や腸は、「寝ている間に食べたものを分解(こまかくすること)して体中に栄養をおくろう！」とがんばります。

③ みなさんのように、「からだ」がどんどん大きくなる時期にある子どもには、夜ねている間にステキなプレゼントが「のう」から届けられるのです。



※ ねている間に、いったいどんな「プレゼント」がとどくのでしょうかね。

(つづく)