

ねむれていますか？

井手 愛梨

夏休み、わたしは家にとどいた福岡市せい
だよりを見ました。そこには、一晩、ねむれ
ていますか？と書かれていました。わたし
は、一毎日暑くて、夜中に起きます。と心の
中で思いました。クーラーや氷まくらも使っ
ているのに、それでも起きてしまっ
ていました。わたしにぴったりの話題だと、ゆっくり
と。わたしの読んでいることにしました。

すると、すいみんについて知らなかったこと
や健康にすぐすために大切なことがたくさん
書いてありました。

まず、すいみんには、体や脳を休めるだけ
でなく、まずついた細^ちぼうをし^やう復したり、
記^きおくを定着させたりして、次の日にそなえ
て体の手入れを行うという大事なことがあ
ります。すいみん不足だと、不安やイライラ
ば^ばー^ーとしたりすることも増えます。さらに

夏場は熱中し^しやうや夏バテにもつながるので、

気をつけないといけません。四年生になり、
 授業もむずかしいところかふえたり、習い事
 から帰る時間もおそくなったりして、夜おそ
 くまで起きているという友達も多くなってい
 ます。今までよりもねる時間がへって、ね
 むたいや、早く帰りたいと学校の時に言
 う友達もいます。健康でいようぶな体をつく
 るため、わたしたち小学生は、九時間から十
 二時間のすいみん時間が必要だそうです。な
 かなかむずかしいことなのかかもしれません。

授業や自分の好きなことをするためにも大切
 にした方がよさそうです。
 次に、バランスのとれた食事をするこ
 も良いすいみんにつながります。一日三食し
 かりとることが、体内のリズムを作ります。
 わたしのクラスでは、おおよそ半分の人が、朝
 ごはんを食べていません。その理由は、お食
 べる時間がないからおそく食べて、おなか
 空いていないなどです。おそい夕食はねむ
 りをさまたげたり、体内リズムをみだしたり

します。時間がどうしてもおそくなる時は、おにぎりやサラダ、ヨーグルトなど軽くとり、とすいみんへのえいきょうも少ないそうです。健康に、元気な毎日を送るために、主食・主菜・副菜をバランスよくとり、食べる時間にも気を付けることが大切です。

わたしは健康にすごすには、良いすいみんとバランスの取れた食事、無理のない運動が大切だということが分かりました。夏休みは、毎日暑くてなかなか遊びに行けずに運動ができていない時もあったので、それが夜中起きてしまっていた原いんかもしれないと考えました。これから、家の中でもできる運動やすずしい朝や夕方に家族と運動して良いすいみんにつなげて、健康に楽しい夏休みをすごしたいと思います。そして夏休みが終わった、友達にもすいみん・健康の大切さを伝えようと思います。