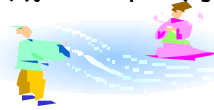


平成20年7月

元気でGO! だより



いよいよ7月！
あつい夏はもうすぐです。

早寝早起



すこやかキッズの寝る時刻は守れていますか？

7月のすこやかキッズは「5分前行動」と名付けて行います。寝る時刻をめやす時間に近づけられるように『今より5分』早くしましょう。守れている人は5分間に何ができるか挑戦します。

最近、新聞やニュースで「ゲームの取り扱いに悩んでいる」ケースが紹介されています。時間を守ったり、曜日を決めてしたり、ゲームなしの家もあることでしょう。視力測定をしていると、「やったーこれでゲームができるぞ。」「あー時間制限される。」などの声が聞こえます。ゲームすることが目的ではなく、息抜きにタイムにしたいものです。1日はは24時間しかありませんので、体を動かしたり、会話する時間も大切では。我が家生活ルールをつくってみませんか。



コルちゃんのひとりごとコーナー 「脳疲労ってなに？」

「私は睡眠もとっているし、脳が疲れているはずがないわ。」と思っている人も多いでしょう。脳の中でも大脳には、「大脳新皮質－感性・芸術・言語・記憶など理性の脳」「大脳旧皮質－食欲・睡眠欲など本能の脳」があり、普段はこれらがバランスをとりながら働いています。バランスをとっている間はいいのですが、理性の脳が働きすぎると本能の脳がうまく働かなくなります。

今日も仕事がたまっているな、がんばらなくちゃ、話しを聞かなくちゃ。忙しいー等々。これが『脳疲労』となり、生命の司令塔である「間脳－自律神経・精神活動・食欲中枢など」にうまく伝わらなくなり、体の不調となって現れます。

では、どうすればいいの？『その一つは五感を呼び覚ます・・自分にとって快と思われることを一つ始める。』「わあー、おいしいご飯だ！」(快食)だけでもいいです。

大人だけでなく子どもたちにも脳疲労があらわれている気がします。

七夕には夜空を眺めてロマンに浸るのも、五感を働かすチャンスかもしれません。



ただいま歯ピタイム実施中(各クラス巡回)

キーワード『ふやさない・つけない』

・ミュータンス菌、むし歯のなり方、かむ、みがきかたなどを資料を使い、短時間で行っています。