

## かくげいかい たいちょう いよいよ学芸会です！体調はバッチリですか？！

学芸会まであと少し。今まで頑張ってきた成果を100%発揮するためには、体調を整えることが何よりも大切です。毎年、学芸会前後で疲れが出たり、熱が出たりと体調を崩してしまう子が増えます。これからも元気に過ごしてほしいので、3つのことを今日から約束してください。

### あさ 朝ごはんを食べてね！



### ★体温が上がる

元気に動けるし、強いからだになります。

### ★脳へのエネルギーになる

朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてしまい集中力が続きません。

### ★いつもおなかスッキリ！

おなかに食べものが入ると、腸も動いてうんちが出やすくなるよ。

### あたたか 服装で来てね！

体温調節のできる



服装をしよう

信じられませんが、半袖短パンで登校する子や、タンクトップで群読の練習をしていた子がいました。

### ★重ね着をしよう

寒いときはあたたかく、暑いときは涼しい格好ができる脱ぎ着しやすい服装を心がけましょう。



### じゅうぶん 十分な睡眠をとってね！



十分な睡眠をとるためには、「早く寝ること」が大切です。体や心の疲れをとるために、十分な睡眠を心がけましょう！

### 睡眠の良いところ

- ★心を安定させる
- ★記憶が定着する
- ★体とこころの疲れをとる

人は緊張すると、血の中にノルアドレナリンという物質がふえて心拍数、体温、血圧があがります。これが「あがり（緊張）」を引き起こす原因です。セロトニンという物質の作用が活発な人は、緊張しにくいそうです。

## あまけ！学芸会で「あがらない」ために・・・

やってみてね！

- からだをあたためる。
- かむ回数（かいすう）をふやす。
- 手足（てあし）をぶらぶらさせる。
- ぶたにく、とりにく、たまご、牛乳（ぎゅうにゅう）などセロトニンをふやすたべものを食べる。

