



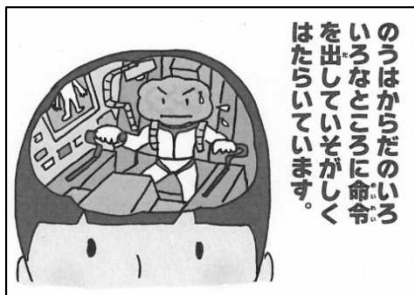
ねむって元気さん

～すいみん 探検隊～

すいみん中の体の動きをのぞいてみよう。ぐっすり、たっぷりねるといいことがいっぱいあります。

すいみん探検隊①(脳の巻)

では、脳の一日の様子を見ていきましょう。昼間は脳はからだのいろいろなところに命令を出して、忙しく働いています。



夜は脳もからだもつかれているので、ゆっくり休むために眠気をおこします。そのとき、脳はあるサインを出します。それは何でしょう？

いそがしいの～！
オーノー！（笑）



サイン…。わかった。
「あくび」だ！

ねている間はゆっくり休んで、からだところのつかれをとっています。栄養もたくわえています。

そして、朝おきるころには、脳もまた1日元気で動く準備ができています。



脳がぐっすりねむるとどうなりますか？

こころもからだも元気になるよ。

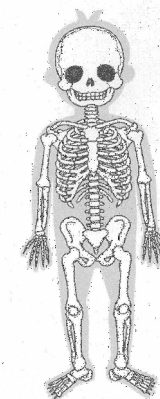


ゆっくり休めばこころもからだもリフレッシュします。必要なすいみん時間は、年齢によってちがいますが、小学生は10時間くらいは必要と言われています。朝7時におきるとしたら、何時にねないといけないですか？

9時にはねます！

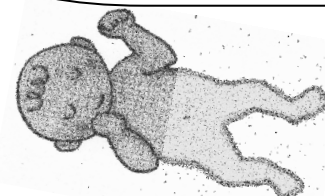


すいみん探検隊②(骨の巻)



身長はからだの何の長さを測っていると思いますか？

身長は頭のとっぺんから、足までの「骨の長さ」を測っています。生まれたときは、何cmぐらいだったか知っていますか？

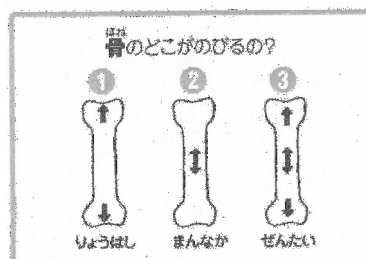


どのくらいだろう？
重さは知っているけど。



50cmくらいの方が多いです。赤ちゃんの時とくらべると、すいぶん身長がのびましたね。これは、骨ののびた証拠です。

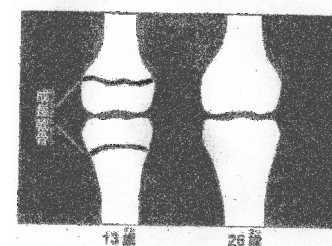
そこで問題です。骨はどこがのびるのでしょうか？
①りょうはし ②骨のまんなか ③全体 ①～③のどれでしょう？



①かな？



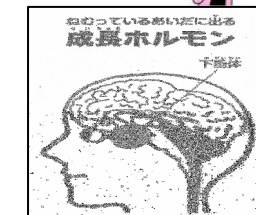
③じゃないの？



答えは①です。ある13歳の人の骨をレントゲンで見ると、骨のはしに太い線がすけて見えます。このすき間を成長軟骨と言って、ここから骨はぐんぐんのびていきます。26歳の人のレントゲンでは、すき間がなくなって成長軟骨が見えませんが、成長軟骨がなくなるともう骨はのびません。

骨をのばしなさいという命令は脳から出ます。すると、耳の前あたりにある「下垂体」というところから「成長ホルモン」が血液に混じってからだの中に運ばれていきます。「成長ホルモン」は1日のうちで、いつたくさん出ると思いますか？

朝かな～？ 昼間かな～？



「成長ホルモン」は夜ねむっている間にたくさん出ます。ねむってから最初の深いすいみんでたくさん出るので、「ねる子は育つ」は本当ですね。ねむっている間に骨が強くなり、長くのびます。ぐっすりねむって、「成長ホルモン」もたっぷり出そうね。骨の成長には、すいみんのほかに、①カルシウム ②運動 などの関わりも必要です。

こころもからだも元気ですごすために、夜は早くねて大切な脳を休ませてあげましょうね。