



※表面を保護者の方向け、裏面を児童向けに作成しております。

あけましておめでとうございます。

年が明けると、いつも新鮮な気持ちになります。冬の冷たい乾いた空気の中迎える新年だからこそ、新鮮味が増す様な気がします。年明けの1～2月は、例年寒さのピークに入る時季です。児童たちが、感染症予防や睡眠時間の確保等、心身の健康に十分注意し、楽しく学校生活を送れるよう支援していきたいと思います。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。



セロトニン/メラトニン ☽

普段、児童に指導している内容について少し御紹介させていただきます。

「セロトニン」「メラトニン」は睡眠に関わるホルモンの名前です。一見難しい言葉の様に思いますが、忍者のイラストを用いて指導をしたところ、低学年の児童でも正しくホルモン名を覚えてくれています。

<セロトニン>

「幸せホルモン」とも呼ばれる。

人の精神バランスを保つために必須のホルモン。

太陽光を浴びること、適度な運動をすること、笑うこと等で生成される。また、トリプトファンという必須アミノ酸を多く含む食材（バナナ、ナッツ、肉・魚等）を食べることも生成に有効。



<メラトニン>

「睡眠ホルモン」とも呼ばれる。

（児童には「ぐっすりホルモン」と紹介しています。）

日中にセロトニンが生成されることで、夜間のメラトニン分泌が促され、質の良い眠りに繋がる。しかし、就寝前の電子機器の使用等は分泌の妨げになってしまうので要注意。



“どこかで見たことある…?” と思っていた方方もいらっしゃるかもしれません。児童に覚えてもらうために今年度の「けんこうファイル」の表紙にセロトニン/メラトニンのイラストを使用しています。児童が自宅へ持ち帰った際に、各ホルモンの作用やどうすれば増えるのか等、御一緒に確認していただけると有難いです。



1月の保健・給食行事

- 10日（水）身体測定（全学年）
- 15日（月）歯垢染色（1・3・5年）
- 18日（木）歯垢染色（2・4・6年）
- 31日（水）マラソン大会前健康診断（全学年）

※身体測定、健康診断は**体育着を着用**します。





保健目標は…「換気を心がけよう」です。



「換気」とは、『空気を入れかえる』ことです。
 部屋の中にたまった空気と、外の新鮮な空気を入れかえることは、
 感染症の予防などみなさんが元気に過ごすために必要なことです。
 暖房を使ったり、感染症が流行したりする冬の時期は特に大切です。
 そこで、みなさんには冬の間に「換気を心がける」ことを頑張っ
 てほしいです。

① 休み時間には窓を開けよう。



中休み、昼休みに外に遊びに行く前
 に換気をしよう！

② 教室の窓とドア、廊下の窓の3つを開けよう。



複数の場所で換気ができると効率がよく、
 5分程でも十分空気を入れかわります。

③ 5～10分換気をしよう。



換気をしている間は暖房を消すようにしましょう。
 係の人や先生に任せきりにせず、声かけをしながらみんな
 で協力して換気ができるとよいですね。

マラソン大会に向けて…

2月2日（金）には式根島小学校のマラソン大会がありますね。本番に向けて
 スポーツタイムや体育の授業で少しずつ練習が始まります。気合い十分の人
 いれば、“いやだなあ…”と思っている人もいるかもしれません。どんな人も無理を
 せず、健康に気を付けて、自分の目標をもって取り組みましょう。



走る前に確認すること

- 昨日の夜、よく眠ることができた。
- からだに痛みやけががない。
- 心配ごとがない。
- 朝ごはん／給食をしっかり食べた。
- 履き慣れた靴を履いている。
- 足の爪を短く整えてある。
- 水分補給をした。

走った後に確認すること

- からだに痛みやけががない。
- 吐き気や頭痛がない。
- 水分補給をした。
- 汗をふいて、上着を着た。

走る前も走った後も、何か困ったこ
 とがあればいつでも教えてください。
 みなさんを応援しています！！

