



※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。気合い十分の人であれば、“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！！

