

# とほけんだより11月

令和4年11月1日  
練馬区立大泉西小学校  
校長：岩切 洋一  
養護教諭：村松 優理

はださむ きせつ とく あさばん ひ こ つよ  
肌寒い季節となりましたね。特に朝晩の冷え込みが強くなっています。

おおにししょう こ いた せき しょうじょう うった じどう ふ はおり もの  
大西小の子どもたちも、のどの痛みや咳などカゼ症状を訴える児童が増えています。羽織り物など

ぬ き ふくそう たいおんちようせつ  
脱ぎ着できる服装で体温調節をしましょう。

## こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

# 11月 外で元気よく遊ぼう

## たいよう ちから 太陽の力ってすごい!

あさ あ たいよう ひかり あ あたた ひ ぜ  
朝起きたときに太陽の光を浴びたり、ぽかぽかと温かい日差し  
なか  
の中でひなたぼっこをしたりすると、「気持ちいいな～」と感じ  
ますよね。実は、その感覚は、科学的にも正しいのです!

たとえば、太陽の光は神経伝達物質の「セロトニン」の分泌を  
せいじよう  
正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。  
また、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」をリセットする働  
きがあることから、不眠症の改善にも役立つと知られています。

ポイントは、1日30分以上浴びること。できれば、散歩やジョ  
ギングなどの軽い運動をしながら太陽光を浴びましょう。



## あき 秋もしっかり健康を意識した生活を



かんだん さはげ  
寒暖の差が激しいので、  
いふく きおん ちようせつ  
衣服で気温の調節を



しょくよく あき た  
食欲の秋だけど、食べすぎに  
いふく きおん ちようせつ  
注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に  
はやね  
早めに体力をつけておこう

あさばん にちちゆう きおんさ おお  
朝晩と日中の気温差が大きくなっ

ていると、いつもより疲れやすくなり

やすいです。日中、疲れないように、

はやね  
早く寝ることが大切ですよ。