

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

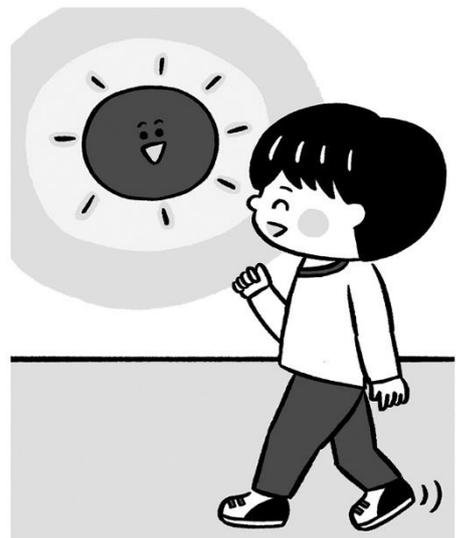
11月 外で元気よく遊ぼう

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



しよくよく 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



は や ふゆ
かぜの流行りやすい冬に
そな たいりよく
備えて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 たいせつ
早く寝ることが大切ですよ。