

お子様と一緒に読みください。



あけましておめでとうございます。新しい年を迎える、どんな1年にしたいか考えてみましたか？私は「睡眠」を大切にする1年にしたいと思います。よい睡眠をとるために、日中の活動や時間の使い方がとても大切です。朝は日光を浴び、3食栄養のあるご飯を食べて、夜は早めに寝る。シンプルに見えて実は難しいことですね。よく眠れない、朝すっきり起きられないという人は、ぜひ一緒に保健室でお話ししましょう。

大みそかに夜更かしをしてから、元の生活リズムに戻れないまま始業式になってしまったという人もいるでしょう。一緒にペースを取り戻していきましょう！

生活リズムをヒリ戻そラ



冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びる。ようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



令和8年1月8日
練馬区立泉新小学校
校長 山岸 史子

笑う
門には
福
来る

1月の予定

1年生…1月13日(火)

2年生…1月16日(金)

3年生…1月15日(木)

4年生…1月19日(月)

5年生…1月14日(水)

6年生…1月 9日(金)

※体育着を持ってきましょう。

重ね着のコツ

登山などのアウトドアの世界では、服選びはとても重要。基本になっているのは3つのレイヤリングです。

①ベースレイヤー

いわゆる肌着のこと。体を動かすときは汗を吸って乾きやすい通気性重視、寒さ対策メインなら温かい素材を選びます。



②ミドルレイヤー

アウターの下に着る服。動きやすさを損なわないよう、シャツやフリースなど薄手のものを選びます。



③アウターレイヤー

一番外側に着て、風雨から体を守ります。たとえば寒い雪の日は保温性が高く風を遮り水を弾く素材が適切。



天気予報をチェックして、その日の気候にあった自分なりのレイヤリングを考えましょう！

校内の児童の様子を見ていると、人によって体感温度がかなり違うようです。半袖で平気な子もいれば何枚も重ねても寒いという子もいます。教室の座席の位置やその日の日差しの入り方によっても変わります。移動の特別教室の席だけ寒く感じるという場合もありますので、調節のできる服装が望ましいです。

令和8年度に向け、1月9日(金)からアレルギー調査を行います。例年は用紙でお配りしていましたが、練馬区の方針により sigfy での調査が可能になりました。すべてのご家庭で1月16日(金)までに回答にご協力いただきますようお願いいたします。詳しくは配信される文書をご覧ください。