

ほけんだより



平成 24 年 1 月 10 日
練馬区立八坂小学校

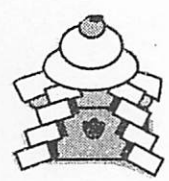
*おうちのかたといっしょによんでください。

1 月の保健目標

かぜをよぼうしよう



あけまして おめでとうございます！
今年もよろしくお祈いします！



皆さん、冬休みは、楽しく過ごせましたか？ なかには、まだお正月気分が抜けてない人もいそうですが、また、学校生活が始まりました。1月・2月・3月は「学年のまとめ」ともいえる時期です。かぜやインフルエンザに気をつけて、学年の締めくくりがしっかりとできるような学校生活にしていきましょう。

お願い

1 月の保健行事
1 2 (木) 発育測定 1・3・5 年
1 3 (金) 発育測定 2・4・6 年
*体育着を持ってきて下さい

かぜやインフルエンザによる欠席が増えてくると
思います。インフルエンザの場合は「出席停止」と
なりますので、診断を受けたら早めに学校までお知
らせ下さい。また、欠席の連絡は必ず担任までお願
いします。原則として、連絡帳でお願いしています。



朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考にお子さんの健康観察をお願いします。



朝、スッキリ
起きたか



顔色はいいか
元気はあるか



鼻水は出て
いないか



具合が悪いときは…

体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。

朝の体温は一日のうちで一番低い
です。朝、微熱があると、日中に
熱が上がってくる可能性があります。
早めの休養をおすすめします。



食欲はあるか



機嫌はいいか



咳をして
いないか

早ね☆早おき♡朝ごはん週間がはじまります！

1月23日(月)～27日(金) 早ね☆早おき♡朝ごはん週間です。

★ 1月30日(月)に担任まで提出してください。

朝ごはんには、眠っている間に下がった体温を上げ、また、脳に栄養を補給して活発にするはたらきがあります。朝ごはんをしっかりとることで、1日を気持ちよく過ごすことができます。きっと、勉強や運動に思いっきり自分の力を出すことができますよ。

心と体を元気にする睡眠の効果

ストレスホルモンを減らし、成長期に必要なホルモンの分泌を活発にします。悩みや不安などの精神的な緊張、つまり、ストレスがあると、コルチゾールというホルモンが、いつもより多く分泌されます。しかし、規則正しい生活をすれば、睡眠中にコルチゾールは急激に減りますので、自然にストレスを軽くすることができます。

睡眠中には、他にも体の発育に必要な成長ホルモンや、生活リズムを整えるメラトニンが分泌されますので、毎日十分な睡眠をとることがとても大切になってきます。

生活リズムを整えて、楽しい1年にしていきましょう！

お正月には「初日の出」を拝んだ方が、たくさんいらっしゃるのではないかと思います。「お日さまの光」は、1日のリズムをつくる上でとても大切なものです。

また、「朝の光」をたっぷり浴びると、セロトニンという神経伝達物質が多く分泌され、気分を穏やかにしてくれるそうです。逆に、セロトニンが弱まると、落ち込んで意欲を低下させたり、良質の睡眠がとれなくてイライラしたり、睡眠障害に陥ったりすることがあるそうです。生活リズムを整えることが、気分も穏やかにしてくれるのですね。

「セロトニン」の分泌を高めるには、どのようにしたらよいのでしょうか？

- ①朝の光を浴びる
- ②朝にリズムカルな運動(散歩・ジョギング・ストレッチなど)をする
- ③朝ごはんを食べる

さむ～い冬を乗り切るあったかアイテム



あづきをする前に、したき着を1枚着てみましょう。暖かさが違います。



さむい外は、て手ぶくろをして元気に手をふって歩きましょう。体もぽかぽかしてきますよ。



くびをあためるとからだあたまります。ハイネックのセーターやシャツもおススメです。