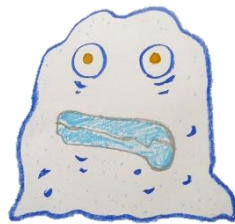


ほけんだより

令和元年9月3日
笠松町立下羽栗小学校

楽しかった夏休みも終わり、前期後半がスタートして1週間がたちました。
まだ、夏休み気分が抜けない人はいませんか？みなさんの中にダラダランが
かかれていますか？



早寝早起きをし、バランスの良い朝ご飯を食べて、ダラダランを追い払って
学校に登校しましょう。

ダラダランをやっつけるために・・・

8月26日の全校朝会で登場した、ダラダランをやっつける強い味方を覚えていますか？
『セロト忍じゃ』と『メラト忍じゃ』でしたね。もう一度、「セロトニン」と「メラトニン」につい
て紹介します。

セロトニン

「幸せホルモン」と呼ばれていて、
体の中にたくさんたまると「やって
みよう！」「今日もがんばろう」とい
う気持ちになります。

セロトニンをためるためには

- ① 朝起きたらカーテンを開けて
日光を浴びる
- ② 朝食をしっかり食べる
チーズ・牛乳・卵・豆腐→◎
- ③ 規則正しい生活や
リズム運動をする



メラトニン

体の中にたくさんたまると、
夜ぐっすり眠ることができます。
メラトニンは暗いところで寝て
いるときにたまります。そのため、
寝る直前にゲームをしたり、
電気をつけたまま寝たりするのは
やめましょう。

メラトニンはセロトニンから
作られます。セロトニンを
ためるための3つのこと
やってみましょう。



セロトニン・メラトニンをたくさんためて、ダラダランをやっつけましょう！！



9月9日は、語呂合わせで「救急の日」です。救急とは、けがや病気の手当
をすることです。保健室に来る前に自分でできることはやってみましょう。
運動場で転んですりむいてしまった人は、どうしていますか？泥や汚れが
いたままにいませんか？みなさんの体には、自分で自分を治す力があり

ます。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるばい菌です。でも
大丈夫！血液中にいる「白血球」が戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた
細胞の回復をサポートします。みなさんの体にはこんなすごい力があるので、ち
よっとしたけがなら何日か経つと治ってしまいます。けがをしたときは、まずは傷口
の汚れやばい菌をきれいに洗い流しましょう。



自分の今の生活はどうか、おうちの人と一緒にチェックしてみよう！！「はい」に当てはまるものはありますか？

ぜんきこうはん
前期後半

生活リズムの切りかえ

うまくできてる？

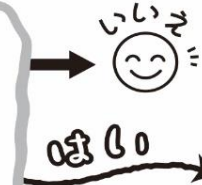
こんなことない？

あさ
朝。
できることなら
起きたくない



すいみん
睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればよい？ ふとん
に入る時間を決めよう。

あさ
朝ごはん？
食欲ない…



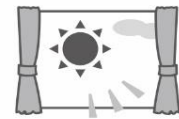
ね
寝る直前までおやつを食べて
ない？ 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしていこ
う。

げり
下痢だ…
便秘だ…



た
冷たいものを食べすぎてない
？ 便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。

よる
夜なのに…
ちっとも
眠くならない



まほやげむ
スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠くなります。

なんかくつすり
眠れてない
気がする



まほやげむ
スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない？ 昼間に
スポーツをすると、夜ぐつす
り眠れます。