

# 保健だより

おうちの方と  
一緒に読みましょう

令和3年11月10日  
津幡町立萩野台小学校  
保健室

秋も深まり、寒くなってきました。県内の新型コロナウイルス感染は落ち着いており、本校でもかぜ気味の方は少ないですが、油断をしないように過ごしましょう。手洗い・消毒、早ね・早おき、バランスのとれた食事を心がけ、体調管理をしっかりとしましょう。

今月のほけんもくひょう

- ☆姿勢を正しくしよう
- ☆歯みがきをしよう

みなさんは、いつもどんな姿勢をしていますか？  
よい姿勢はどうして大切なのか、考えてみましょう！

## △わるい姿勢△

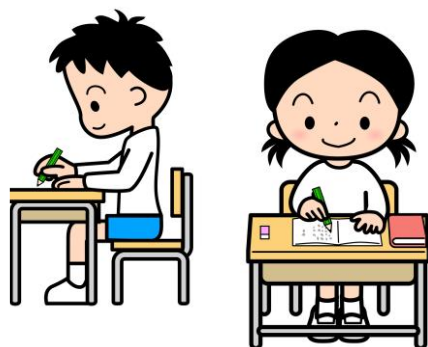


このような姿勢でいると、背骨が曲がったり、目がつかれしたりします。  
また、胃や腸が圧迫されて、食べ物の消化・吸収が悪くなります。

## ◎よい姿勢◎

よい姿勢は見た目が美しく、勉強にも集中できて、よいことだらけです

あし  
足はペタン  
せなか  
背中  
おなかと背中に  
グーひとつ



立つときも  
背中  
背中はピン！

11月5日(金)にすこやか集会しゅうかいを行いました。おこな

睡眠アンケートの結果について  
健康委員会が発表しました！



班になり、どうしたら早く寝ることができるかを考えました！



～学校薬剤師の加藤先生のお話より～ 睡眠に関する3つのホルモンについて

\*加藤先生のお話は学校HP「動画で見るはぎのっ子」で視聴可能です。

### 成長ホルモン

寝ている間に成長ホルモンが出ている。たくさん出るのは夜の11:00～1:00ごろであり、その時に深い眠りに入っていることが大切。そのため、8:30～9:00までにはテレビやパソコン等を見るのをやめて、遅くとも9:30～10:00までには眠っているのがよい。

### 時計ホルモン(メラトニン)

早寝早起のリズムを作る時計ホルモンが夜にたくさん出て、眠くなる。この時にテレビやパソコン等の強い光を見ると脳が起きて寝つけなくなる。時計ホルモンがたくさん出てよい眠りにつながるためにも、メディアの使用を考えていかないといけない。

### 幸せホルモン(セロトニン)

ぐっすり眠ると、朝、幸せホルモンが出て、イライラせず落ち着いて過ごせる。

☆児童のみなさんからの感想を一部紹介します。

- 幸せホルモンがでて心の中がきれいになるから、早寝早起きを気をつけたいです。
- ゲームをねる1時間前にやめることを意識して、生活していき、自分で時間を見たいと思います。
- 金曜、土曜日は次の日が休みだからねるのがおそくなって、睡眠があまりとれなかったのが、金曜、土曜日は早ねをいつもよりしっかりしたいと思いました。
- めざまし時計を使って時間を確認したら早ね早起きができると思いました。

～保護者の皆様～

すこやか集会に向けて、睡眠アンケートへのご協力をありがとうございました。また、集会へのご参加、感想用紙のご記入をありがとうございました。一部ご紹介させていただきます。

- 幸せホルモンを家族みんなで増やせるとよいと思いました。
- 班活動で出ていた考えを本人と話をし、実施・改善していこうと思います。
- 親も環境作りをして、子どもの睡眠の質の向上に協力したい。
- 楽しく無理せずに子どもが自分でパソコンをやめたり、時計を見たりできる環境を家で作りたい。