

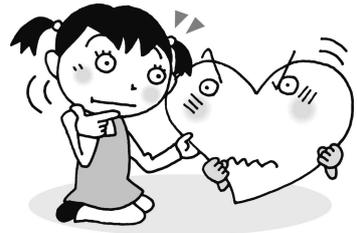
和気の宝

12月のほけんもくひょう



和気小学校 保健室 2023. 12. 1

心の健康について考えよう



あきふゆ

きも

秋冬になると、こんな気持ちになることはありませんか？

だるい...

たの
楽しくない...

やる
き
気が出ない...

おちこみやすい...



きも

へんか

たいよう

ひかり

かんけい

この気持ちの変化には  太陽の光が関係しています！



たいよう ひかり あ
太陽の光を浴びると、「セロトニン」というホルモンが出ます。「セロトニン」は
「しあわ幸セホルモン」とも呼ばれ、よ気持ちを明るく、あか前向きに、まえむ元気にしてくれます。

あきふゆ
ところが秋冬になると...



たいよう ひかり すく
太陽の光が少なくなるため、「セロトニン」の量も少なくなり...

きも
気持ちがおちこみやすくなる...

さらに...



「セロトニン」を増やそうとして、あま甘いものが食べたくなる

「セロトニン」の調節が上手いかず、すぐにねむくなる



「セロトニン」を増やすにはどうしたらいいの？

① たいよう ひかり あさひ
太陽の光（朝日）を浴びる



ごぜんちゅう
午前中に太陽の光をしっかり
あ
浴びることで「セロトニン」が
ふ
増え、睡眠リズムも整います。

② 「トリプトファン」を含む
しょくひん
食品をとる



バナナ チーズ たまご など
「セロトニン」の原料になる
げんりょう
ものです。朝ごはんにぜひ！

③ からだを動かす ④ なみだ なが
涙を流す



どちらも「セロトニン」が増え、
きも
気持ちがすっきりします。

「生活しゅうかん見直しシート」で



「すいみんポイント」をためよう♪

寒くなり、ふとんから出るのがつらい季節になりましたね。そんな今こそ、自分の生活習慣を見直してみましよう。早ね早起きや、学校保健委員会で西本先生に教えてもらった「よいねむり」のコツをすることで、「すいみんポイント」をゲットすることができます。起きる時こくやねる時こくによってたまるポイントがちがうので、自分で目標をたてながらやってみてくださいね。

取組期間：12月4日（月）～12月10日（日）

提出日：12月12日（火）

取組方法

おもて

うら

生活しゅうかん見直しシート					ポイント一覧表	
<p>※ポイント計算は先生がしますが、書きたい人は書いてもよいです。</p>					<p>※ポイント計算は先生がしますが、書きたい人は書いてもよいです。</p>	
名前	すいみんポイントをためよう！				起きる時こく	はやおきポイント
日にち（ようび）	起きた時こく	ねた時こく	よいねむりのためにしたこと（うらの番号で書く）	ポイント	合計	
※例	6時 30分	9時 30分	① ③ ④ ⑦		6時までに起きた	30ポイント
12月4日（月）	時 分	時 分			6時30分までに起きた	20ポイント
					7時までに起きた	10ポイント
						0ポイント
					10時30分までにねた	10ポイント
					10時30分よりおそくねた	0ポイント
					ポイント1～4年	はやねポイント5、6年
					0ポイント	40ポイント
					0ポイント	30ポイント
					10ポイント	20ポイント
					10ポイント	10ポイント
					0ポイント	0ポイント
					★よいねむりのためにしたこと（表に番号で書く）	
					朝すっきりおきるためのくふう	すっきりポイント
					① おきる時にストレッチをした	10ポイント
					② カーテンを開けて目の光をあびた	10ポイント
					③ 朝ごはんをよくかんで食べた	10ポイント
					夜ぐっすりねむるためのくふう	ぐっすりポイント
					さん体を動かして遊んだ	10ポイント
					④ 解におふちに入った	10ポイント
					⑤ 解までにメディアをやめた	10ポイント
					⑥ 解から部屋を少し暗めにした	10ポイント
					⑦ スマホやメディア機器（スマホ・ゲームなど）を	10ポイント
					持ちこまなかった	
					⑧ ねる前にストレッチをした	10ポイント
					12月10日（日）か11日（月）に自分のふりかえりを書き、おうちの人からコメントをもらう。	
					※ポイントの計算は先生がしますが、自分で計算してみたいという人や、ポイントを書いた方がやる気が出る！という人は、書いても良いです。	

おうちの方へ

●「生活習慣見直しシート」の取組について



本日、お子さんに「生活習慣見直しシート」を配付しました。「よいねむりのための工夫」を参考に、取組期間中はぜひご家族で声をかけ合い、生活習慣を整えられるよう意識していただければと思います。特に、低学年のお子さんでは、自分で時刻や時間を計算して書くことが難しいと思いますので、おうちの方と一緒に取り組むよう伝えてあります。また、取組後におうちの方から一言いただくと幸いです。お忙しい中大変だと思いますが、お子さんの健康のためにどうぞよろしく願いいたします。