

# 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

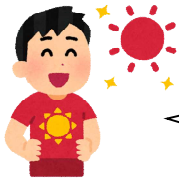
へんか

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、よ気持ちあかを明るくまえむ前向きに、げんき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、甘いものが食べたくなる

「セロトニン」の調節が上手くいかず、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 たいよう ひかり  
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。朝ごはんにはぜひ！

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。

せいかつ みなお  
「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。

**とりにくみきかん**  
取組期間：12月4日（月）～12月10日（日）

**ていしゅつび**  
提出日：12月12日（火）

**とりにくみほうほう**  
取組方法

おもて

うら

せいかつ みなお 生活しゅうかん見直しシート					ポイント一覧表	
名前 _____					※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。	
日	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			
12月4日 (月)	時 分	時 分				
12月9日 (土)	時 分	時 分				
12月10日 (日)	時 分	時 分				
※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。					※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。	
↓12月10日(日)または12月11日(月)にふりかえりを書き、12月12日(火)に提出します					★よいねむりのためにしたこと(表に番号で書く)	
取り組んでみて、思ったこと、気づいたことを書きましょう。					朝すっきりおきるためのくふう	
おうちのかたからひとこと					すっきりポイント	
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。					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	
1週間のポイント合計					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 やメディア機器(スマホ・ゲームなど)を持ちこまなかった 10ポイント ⑧ ねる前にストレッチをした 10ポイント	

※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お願ひいたします。