

ほけんだより (元気カードについて)

御一小 保健室

R5.8.28

2学期がはじまりました。セロトニンとメラトニンがたくさんあらわる生活に心がけて、

元気いっぱいの2学期にしましょう。

セロトニン (セロトニン)



セロトニンは、太陽の光をあびたり、運動したり、深呼吸したりすることであられる忍者で、朝から昼にかけて脳にあらわれます。セロトニンがあられると、すっきりした気持ちや明るい気持ち、思いやりの気持ちをつくってくれて、顔の表情も明るくなります。自然と背筋もピンとなり、集中力もあがります。

朝起きたら、明るい光をあびて、体を動かしてみよう。

メラトニン (メラトニン)

忍法
くらやみの術



夜、暗くなるとセロトニンがメラトニンに変身し、メラトニンが脳にあらわれます。メラトニンがあられると、心と体をリラックスさせてくれるので、ぐっすり眠れるようになります。その結果、よいすいみんがとれ、疲れもとれ、勉強が身につく、ストレスも解消されて、体も成長します。

ねる1時間前にメディアをやめて、少しだけ部屋を暗くしてみよう

小学生に必要なすいみん時間は 9~10時間

毎日、同じ時刻にねて 起きよう

ねる1時間前に メディアはやめよう

げんきカードの書き方

1~2年生用

おうちのひとと いっしょに かきましょう

1 おきるじこくと ねるじこくの もくひょうを きめよう

2 どんなすごし方をすれば、9~10時間のすいみんがとれるか、けいかくをたてよう。

*日によって予定が違う人は、週の中で一番多い過ごし方の日にあわせて書きましょう

例1

2じ	3じ	4じ	5じ	6じ	7じ	8じ	9じ	10じ	11じ
		友だちとおそふ	宿題	夕食	手洗い	自由テレビゲーム	お風呂はみがき	すいみん	

④やりたいことをやる時間を入れましょう。
例 遊びに行く、テレビなど

③やらなきゃいけないことをやる時間を決めましょう
例 宿題、お風呂など

②決まっていることの時間を書きましょう。
例 ごはん、習い事など

①ふとんに入る時刻を決めましょう

例2

2じ	3じ	4じ	5じ	6じ	7じ	8じ	9じ	10じ	11じ	
			宿題	ごはん	手洗い	スポ少	自由テレビゲーム	お風呂はみがき	読書	すいみん

④やりたいことをやる時間を入れましょう。
例 遊びに行く、テレビなど

③やらなきゃいけないことをやる時間を決めましょう
例 宿題、お風呂など

②決まっていることの時間を書きましょう。
例 ごはん、習い事など

①ふとんに入る時刻を決めましょう

3、まいにち げんき 元気カードを きにゅうしよう。

① 前の夜、ねた時刻

② 今日の朝、おきた時刻

③ すいみん時間

④ 昨日のこと

⑤ 今日の朝のこと

・深呼吸をしたか

・外で太陽の光をあびたか

・ねる1時間前にメディアをやめたか



・朝ご飯を食べたか

・はみがきをしたか

⑥ おうちのかたにサインをもらう

実施期間 8月29日(火)~9月4日(月) 9月4日(月)に提出