

# 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。セロトニンがあらわれると、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。メラトニンがあらわれると、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

3～6年生用

1 どんな過ごし方をすれば、9～10時間の睡眠がとれるか、計画をたてよう。

\*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

2 毎日、元気カードを記入をする。

①前の夜、寝た時刻

②今日の朝、起きた時刻

③すいみん時間

④昨日のこと ・「太陽の光」「運動」「深呼吸」でセロトニンをつかったか。



・寝る1時間前に光を減らして、メラトニンをつかったか。



・メディアの使い方 で よくなかったと思ったことがあれば 書く。

⑤今日のこと

・朝起きた時の気分や体調を言葉や点数で書く。

**点数の場合**

- とてもよい 5
- まあまあよい 4
- ふつう 3
- あまりよくない 2
- まったくよくない 1

**言葉の場合**

「元気」「頭が痛い」など

・朝、お腹が減っていたか。

・今日1日元気だったか。言葉や点数で。

⑥おうちの人にサインをもらう。

実施期間 8月29日(火)～9月4日(月) 9月4日(月)に提出