

# ほけんだより (元気カードについて)

御一小 保健室

R6.1.9

3学期がはじまりました。**セロトニン**と**メラトニン**が たくさんあられる生活に心がけて、インフルエンザやかぜに負けない、体づくりをしていきましょう。

## セロトニン (セロトニン)



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**セロトニン**

## メラトニン (メラトニン)



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**が脳にあられる。

**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。

**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、勉強が身につき、ストレスも解消されて、体も成長します。

## セロトニンとメラトニン



セロトニンとメラトニンがあられる生活は、体の抵抗力を高め、生活リズムも整い、かぜやインフルエンザを予防するとても大切な習慣です。

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

うちのひとと いっしょに かきましょう

1 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

2 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 はみがき

・深呼吸をしたか



・きのうの夜

・外で太陽の光をあびたか

・今日の朝

・ねる1時間前に メディアをやめたか

⑥ 今日の朝のこと

・朝ごはんを食べたか

3 1年間、朝のめざめや昼の元気はどうだったか。よかったことや発見したことを書こう。

4 おうちの方からの言葉をかいてもらおう。

実施期間 1月10日(水)~1月16日(火) 1月19日(金)までに提出