

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**がたくさんあらかる生活に心がけて、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

3～6年生用

1 2学期の「やめればよかったメディアの使い方」がなくなる工夫を考えよう。

- ①やめたほうがいいと思ったメディアの使い方(ドラドラ^{動画}をみる ねる前にみるなど)
- ②かわりにやろうと思ったこと(本を読む 早くねる お手伝いなど)
- ③そのために工夫できること(ゲームを家の人にあずける ^{せいげん}制限をつける 部屋に持ち込まない)

2 毎日、元気カードを記入をする。

①前の夜、ねた時刻^{じこく}

②今日の朝、起きた時刻^{じこく}

③すいみん時間

④昨日のこと ・やめればよかったメディアの時間をやりたいことをする

時間に変えられたか。



・セロト^{にんじゃ}忍者をつくったか。(太陽の光・運動^{しんこきゅう}・深呼吸)

・ねる1時間前にひかりを減らしてメラト^{にんじゃ}忍者をつくったか。



⑤今日のこと

・朝起きた時の気分^{きぶん}や集中力を言葉や点数で書く。

言葉の場合

「元気」「頭^{あたま}が痛い」など

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

3 1年間セロトニンとメラトニンをつくったり、メディアの使い方に関心を持って、自分の体

や心、生活にどんな変化があったか。どんないいことがあったかを書きましょう。

4 おうちの方からの言葉を書いてもらう。

じっしきかん
実施期間

1月10日(水)～1月16日(火)

1月19日(金)までに提出^{ていしゅつ}