

ほけんだより (元気カードについて) 1・2年生用

御一小 保健室
R6.4.12

しんねんど
新年度がはじまりました。**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、

げんき
元気いっぱいの1年にしましょう。元気カードは、おうちの人と一緒にかきましょう。

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。

あさお あか ひかり からだ うご
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



よる くら
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。

じかんまえ すこ へや くら
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

しょうがくせい ひつよう じかん じかん
小学生に必要なすいみん時間は 9～10時間

まいにち おな じこく お
毎日、同じ時刻にねて 起きよう

じかんまえ
ねる1時間前に メディアはやめよう

じっしきかん
実施期間 4月13日(土)～4月19日(金) 4月22日(月)に提出