

# ほけんだより (元気カードについて)

御一小 保健室

R6.4.12

新年度がはじまりました。**セロト**<sup>にんじゃ</sup>忍者と**メラト**<sup>にんじゃ</sup>忍者が <sup>せいかつ</sup>たくさんあられる生活に心がけて、<sup>こころ</sup>

<sup>げんき</sup>元気いっぱいの1年にしましょう。

**セロト**<sup>にんじゃ</sup>忍者

(セロトニン)



セロト<sup>にんじゃ</sup>忍者は、<sup>たいよう</sup>太陽の<sup>ひかり</sup>光を<sup>うんどう</sup>あびたり、<sup>しんこきゅう</sup>運動したり、<sup>のう</sup>深呼吸したりするこ

とであられる忍者で、<sup>あさ</sup>朝から<sup>ひる</sup>昼にかけて<sup>のう</sup>脳にあらわれます。セロト

<sup>にんじゃ</sup>忍者があらわれると、<sup>き</sup>すっきりした<sup>あか</sup>気持ちや<sup>き</sup>明るい<sup>おも</sup>気持ち、<sup>おも</sup>思いやりの

<sup>き</sup>気持ちをつくってくれて、<sup>かお</sup>顔の<sup>ひょうじょう</sup>表情も<sup>あか</sup>明るくなります。<sup>しぜん</sup>自然と<sup>せすじ</sup>背筋もピン

となり、<sup>しゅうちゅうりよく</sup>集中力もあがります。

<sup>あさ</sup>朝<sup>お</sup>起きたら、<sup>あか</sup>明るい<sup>ひかり</sup>光を<sup>からだ</sup>あびて、<sup>うご</sup>体を動かしてみよう。

**メラト**<sup>にんじゃ</sup>忍者

(メラトニン)

忍法  
くらやみの術



<sup>よる</sup>夜、<sup>くら</sup>暗くなるとセロト<sup>にんじゃ</sup>忍者がメラト<sup>にんじゃ</sup>忍者に<sup>へんしん</sup>変身し、メラト<sup>にんじゃ</sup>忍者が<sup>のう</sup>脳にあらわ

れます。メラト<sup>にんじゃ</sup>忍者があらわれると、<sup>こころ</sup>心と<sup>からだ</sup>体を<sup>しん</sup>リラックスさせてくれるの

で、<sup>ねむ</sup>ぐっすり眠れるようになります。その<sup>けつ</sup>結果、<sup>つか</sup>よいすいみがとれ、<sup>つか</sup>疲れ

もとれ、<sup>べんきょう</sup>勉強が<sup>み</sup>身につき、<sup>かいしょう</sup>ストレスも<sup>からだ</sup>解消されて、<sup>せいちよう</sup>体も成長します。

<sup>じかんまえ</sup>ねる1時間前に<sup>すこ</sup>メディアをやめて、<sup>へや</sup>少しだけ<sup>くら</sup>部屋を暗くしてみよう

<sup>しょうがくせい</sup>小学生に必要な<sup>ひつよう</sup>すいみん時間は **9~10時間**

<sup>まいにち</sup>毎日、<sup>おなじじこく</sup>同じ時刻に<sup>お</sup>ねて **起きよう**

<sup>じかんまえ</sup>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やらなくてはいけないことをやる時間をきめましょう  
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やらなくてはいけないことをやる時間をきめましょう

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 4月13日(土)～4月19日(金)

4月22日(月)に提出