

ほけんだより (元気カードについて)

御一小 保健室
R6.8.30

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れる生活に心がけて、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れます。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。

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れます。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、良い睡眠がとれ、疲れもとれ、勉強が身に付き、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

小学生に必要な睡眠時間は 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

1 お起きるじこくと寝る時刻の目標をきめよう。

2 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、動画	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、動画	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

3 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睡眠時間

④昨日のこと

⑤今日のこと

・外で太陽の光をあびたか



・朝ごはんをたべたか

・深呼吸をしたか

・はみがきをしたか

・ねる1時間前に

メディアをやめた

⑥おうちの人にサインをもらう。

実施期間 8月31日(土)～9月6日(金) 9月9日(月)に提出