

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ!



令和3年4月30日  
第 2 号  
牛島小学校保健室

家庭数配付文書

# ほっとけんしつ

## 大型連休でリフレッシュしましょう

新しい学年、クラスでの生活が始まり1カ月が経ちました。学校では、この1カ月欠席も少なく元気にすごしている人が多かったのですが4月後半から体調不良での欠席や早退が増えてきました。ちょうど緊張がほぐれ、疲れがどっと出てきている頃だと思います。連休中、心も体もリフレッシュして連休明けに牛島小学校のみなさんの笑顔に会えるのを楽しみにしています。

### ゲーム脳について



ゲーム脳ってなあに?

連休中、何をしようと考えている人も多いと思いますが、感染対策で気軽にお出かけ…といかない連休になりそうですね。家の中で出来ることを考えるとゲームやスマホ等する人も多いと思います。そこで今回は「ゲーム脳」についてのお話です。

◎の部分は脳の「前頭前野」と呼ばれるところです。人間と他の動物との脳の違いは前頭前野の面積が広いことです。相手の立場を考える「おもいやり」や喜怒哀楽「感情」などの人間らしさは前頭前野から生まれるといわれています。脳が発達している子供の時はゲームやスマホをやりすぎると前頭前野に影響を受け働きが悪くなってしまうそうです。



悪くなると…?

集中できない

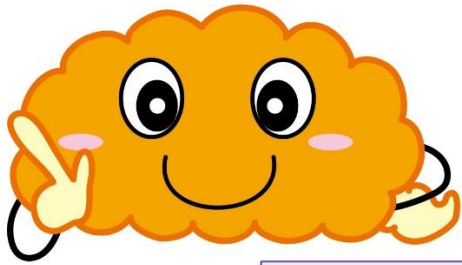
落ち着かなくなる

カッとなりやすい

無口になり  
あまり笑わない



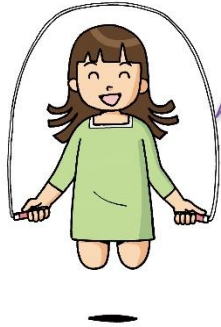
どうしたらいいかはとなりのページをみてね



# げんきな脳の作り方

## 思いっきり運動しましょう!

- 体力がつく
- 免疫力UP
- ストレス発散



## たくさん本を読もう!

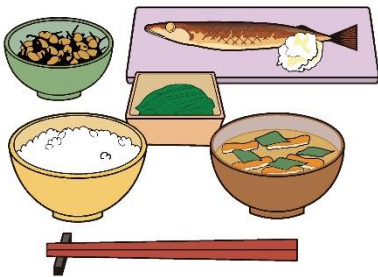
- 想像力UP
- 記憶力UP
- 考える力UP



音読もおすすめ

## バランスのよい食事をしよう!

- 朝ごはんを食べるとエネルギー補給されて元気になる。
- 好き嫌いしないで食べると栄養素がバランスよくとれる。



## しっかり睡眠をとろう!

- 骨の成長を助ける成長ホルモンがでる。
- 早寝・早起きで心と体のつかれがしっかりとれる。



## 五感を使ってみよう!

- 見る (目)・・・風景をながめる。
- さわる (皮膚)・・・ペットをさわる、目隠しして触って何かをあてるとかも楽しい。
- かぐ (鼻)・・・花のにおいをかいでみる、調味料をかいでみる。
- きく (耳)・・・音楽をきく、自然で鳥の声を聞く、
- 味わう (舌)・・・おいしいものを食べる。



## お手紙を書いてみよう!

- 文章を考えて書くことに加えて書くときに手を動かして書くことを脳に命令しているので脳の働きがよくなります。



保健室へ 連休中にやった「私の元気な脳の作り方」をお手紙にかいてください。匿名でほっとけんしつやブログ等紹介します。採用されたらカラー版ほっとけんしつをプレゼント。採用された場合にほっとけんしつを渡したいので名前も教えてください。下の用紙を切り取って保健室へ

『私のげんきな脳のつくりかた』

保健室へ

---



---



---

ねん くみ より