

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより

令和3年2月2日
第 1 1 号
牛島小学校保健室

ほっとけんしつ

家庭数配付文書

おうちの人とよみましょう



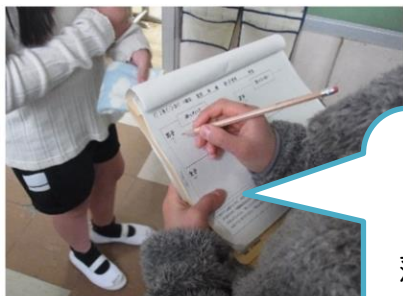
げんきいっぱい牛島小学校

2月2日は節分です。節分は、季節を分けることを意味しています。2月3日から、暦の上では春！とはいえ、まだまだ寒い日が続くので、防寒対策をしっかりとって登校するようにしましょうね。さて、例年ではインフルエンザ等の感染症が流行している時期です。今年は、インフルエンザの報告を受けていません。それは、みなさんがしっかり感染対策をしているからです。コロナウイルス感染症で制限されることも多かったですが、こうして対策をしていけば防げるということが証明されましたね。悪いことばかりではないのだと感じました。みなさん、これからも油断をせずに手洗い・うがい・マスク・換気などの感染症対策をしながら、生活習慣を整えていきましょう。

牛島小学校のみんなの健康を守るために

児童保健委員会活動中

牛島小学校のみんなの健康を守るため、児童保健委員会が、アイデアを出し合って自主的に活動をしています。1月は、感染症予防を強化するため、石鹸当番のときに廊下で児童に声をかけて「清潔なハンカチをもちますか？」と聞きながら、もっていた人には【ハンカチをもちましたで賞】、もっていなかったら【ハンカチをもち歩こう】の紙を渡しながらかleanなハンカチの携帯を呼びかけています。



人数の集計をしています。体育着をきているときは、落としてしまうのでもっていない人が多いです。



これからももちあるこうね

外国に行っていないのに 時差ぼけ?

「休みの日は絶対夜ふかし!」というAさんの生活リズムを見てみましょう。
寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。



Aさんの生活リズム

	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	1:00	6:00	11:00



平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行(時差約3時間半)をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。

気

持ちのいい眠気のためには?



「私はいつでもどこでもすぐに寝られる」という人がいます。でも、本来、人が眠くなるのは無意識のことです。自分で自在に「パチッ」とスイッチを入れるものではないのです。

それなら無意識の眠りのスイッチが、毎日夜にきちんと入るのは、不思議ですね。実は、眠りのスイッチのキーポイントは「光」です。

人の体には体内時計があります。これを24時間の周期でコントロールしている親時計は脳にあります。朝、太陽の光が目に入ると、脳は体に「朝だ。活動せよ」という指令を出します。そして体内時計によって、その約15時間後に、あるホルモンの分泌が始まるのです。これが「メラトニン」という眠気を連れてくるホルモンです。

メラトニンは光が消えるとたくさん分泌され、気持ちのいい眠りのスイッチが入ります。なので、朝、太陽の光を浴びて体も脳もスイッチオンしましょう。



ありがとう
は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか? 感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな?



裏面もあるよ~♪

保健室のページができました！

メニュー	
トップページ	
学校案内	
輝く牛島っ子！	
校長ブログ	
学校経営	
行事予定	
学校だよりなど	
いじめ防止等の基本的方針	
牛島の食育	>
保健室	>
牛島小美術館	

これから準備するものもありますが主にこのような内容ではいっていただきますのでぜひ、ご覧ください。

「輝く牛島っ子！」にも保健情報を載せていきますのでお楽しみに！

ほっとけんしつ

保健室紹介

保健教育

児童保健委員会

学校保健委員会



～保健室めいろ～

スタートから言葉をたどってゴールしよう。「ほけんしつのはな」をさがすとゴールできるよ。牛島小のみんなは、ゴールできるだろうか・・・。

答えは、保健室前の掲示板または、ホームページ上のほっとけんしつ2月号をみてね！

スタート

ほ	け	ん	の	は	な	し	は	ま	じ	め
け	ん	し	つ	に	く	る	と	き	は	に
ん	こ	ど	は	■	の	ん	に	ん	た	き
の	?	い	ち	か	せ	ん	せ	い	に	い
せ	ん	せ	■	ら	も	ち	か	も	な	て
ん	ら	も	て	れ	い	を	ん	せ	い	ね
せ	っ	て	か	ら	き	ま	す	。	■	。
い	う	ち	で	つ	し	ん	け	ほ	に	し
び	■	ゅ	は	ほ	か	の	ひ	と	か	ま
じ	?	う	に	く	わ	い	め	の	ず	し
ん	ん	じ	な	ら	な	い	よ	う	し	よ
で	や	さ	し	い	で	し	よ	う	?	う

ゴール

牛島小学校

検索

お家での過ごし方の工夫について

先月のほっとけんしつで、お家での過ごし方の工夫について募集したところ、たくさんの投稿がありました。ありがとうございます。みなさんが、外出できなくても工夫して生活していることがわかりました。

その中からいくつか紹介をしたいと思います。

また、児童保健委員会でも、家での過ごし方について考えましたので参考にしてください。

わたしは、時間がかかることやふだんできないことをしてすごしています。あみものやじきゅう走の練習をしています。

(2年生)



いつもは家族でゲームをすることは少なかったけどコロナ渦になって家族でゲームをすることがおおくなりました。

(6年生)

～採用されたらカラー版「ほっとけんしつ」をプレゼント!お家での過ごし方は、まだまだ募集しています。クラス、名前をかいて保健室にもってきてくださいね～

保健委員会で考えた「ステイホーム わがやの工夫紹介」

ステイホーム

わがやの工夫紹介

毎日そうじをして清潔を保つようにしている。



ステイホーム

わがやの工夫紹介

家の外でなわとびやバドミントンをして体を動かしています。

保健室めいろの答え

スタート

ほ け ん の は な し は ま じ め
け ん し つ に く る と き ほ に
ん こ ど は の ん に ん た き
の ? い ち か せ ん せ い に い
せ ん せ ら も ち か も な て
ん ら も て れ い を ん せ い ね
せ っ て か ら き ま す 。 。
い う ち で つ し ん け ほ に し
び ゆ は ほ か の ひ と か ま
じ ? う に く わ い め の ず し
ん ん じ な ら な い よ う し ょ
で や さ し い で し ょ う ? う

ゴール