



～おうちの人によんでもらいましょう～

令和8年1月30日発行
長沼小学校保健室



★2月は“逃げる”★

お正月が過ぎ、冬休みが終わったと思ったら、あっという間に2月。『1月は行く、2月は逃げる、3月は去る』といわれるとおりですね。慌ただしく過ぎていく時間に流されずに、この1年間を振り返り、新しい学年に目を向けていきましょう。

2月の保健目標：外で元気に遊ぶほけんもくひょう そと あそ ～日光を浴びると体にいいことたくさん！～
安全目標：雪の日の安全に注意しようあんぜんもくひょう ゆき ちゅうい ～凍っている場所にも注意しよう！～
こお ぼしよ

☆外に出て日光を浴びると、こんなにいい効果がありますよ☆

パープル・サムサニマケンジャー



こころとからだの
げんきを
つくるんじゃー

①日光を浴びるとビタミンDが生成される！

日光を浴びると、体内でビタミンDが作られます。
このビタミンDは骨を丈夫にするもので、体内で合成される
唯一のビタミンです。ビタミンDは、食物から摂取すること
もできますが、それだけでは十分ではありません。

日光がもたらしてくれる効果を知って、
意識的に日光を浴びましょう！！



②“幸せホルモン”=セロトニンが分泌される！

日光を浴びることで作られる物質にセロトニンという脳の神経伝達物質があります。やる気や集中力にかかわるドーパミンの仲間です。セロトニンが分泌されると、精神が安定し、幸せを感じやすくなることから、“幸せホルモン”とも呼ばれています。



セロトニンが出ると・・・

③夜の眠りを誘う物質であるメラトニンも生成される！

人の体内時計は一日約25時間で、生活リズムは次第に後ろにずれるようにできています。
このずれを調節する働きが日光にあります。外出しない日も、カーテンを開けて日光を家の中に入れて過ごしましょう。日光を浴びてセロトニンが分泌されると、眠りを誘うメラトニンが生成される予約をしてくれます。



ぐっすり 眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。



- ①寝る1時間前にメディアをオフする。
9時に寝る人は8時にオフ(エイトオフ)
10時に寝る人は9時にオフ(ナインオフ)

- ②毎日できるだけ同じ時刻に起きる。
体内時計のずれをできるだけ少なくできます。



やってみよう！目覚めスッキリ大作戦☆

～保護者の皆様へ～

小学生にとって睡眠は脳や体の発達のために非常に大切です。寝ている間に一日の出来事が整理整頓され、記憶が定着します。成長ホルモンがたっぷり出るのも寝ている間です。

長沼小の子どもたちへのアンケート結果によると「毎日スッキリ起きている」と答えたお子さんはわずか30%でした。ぐっすり寝て、スッキリ起きる・・・つまり睡眠の質をあげるためには「メディアをオフにする時刻」と「起きる時刻」が鍵をにぎっているようです。そこで、睡眠の質をあげるために一番いいとされている「寝る1時間前にメディアをオフ」「起きる時刻を一定に」の2つのポイントにしばって、「目覚めスッキリ大作戦」を行います。

学校内で実施する給食モリモリ週間と合わせて、2月16日～2月20日でチェックシートを配布します。御家庭での取り組みとなりますので御協力ください。

乾燥注意報 !!

乾燥にもなう健康課題

感染症にかかりやすくなる

肌トラブル(乾燥肌やかゆみ)

バチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度(20～22℃)で、湿度対策も心がけましょう