

ほけんだより

心も体も元気特集号 R2.4.16号 鳥居松小学校

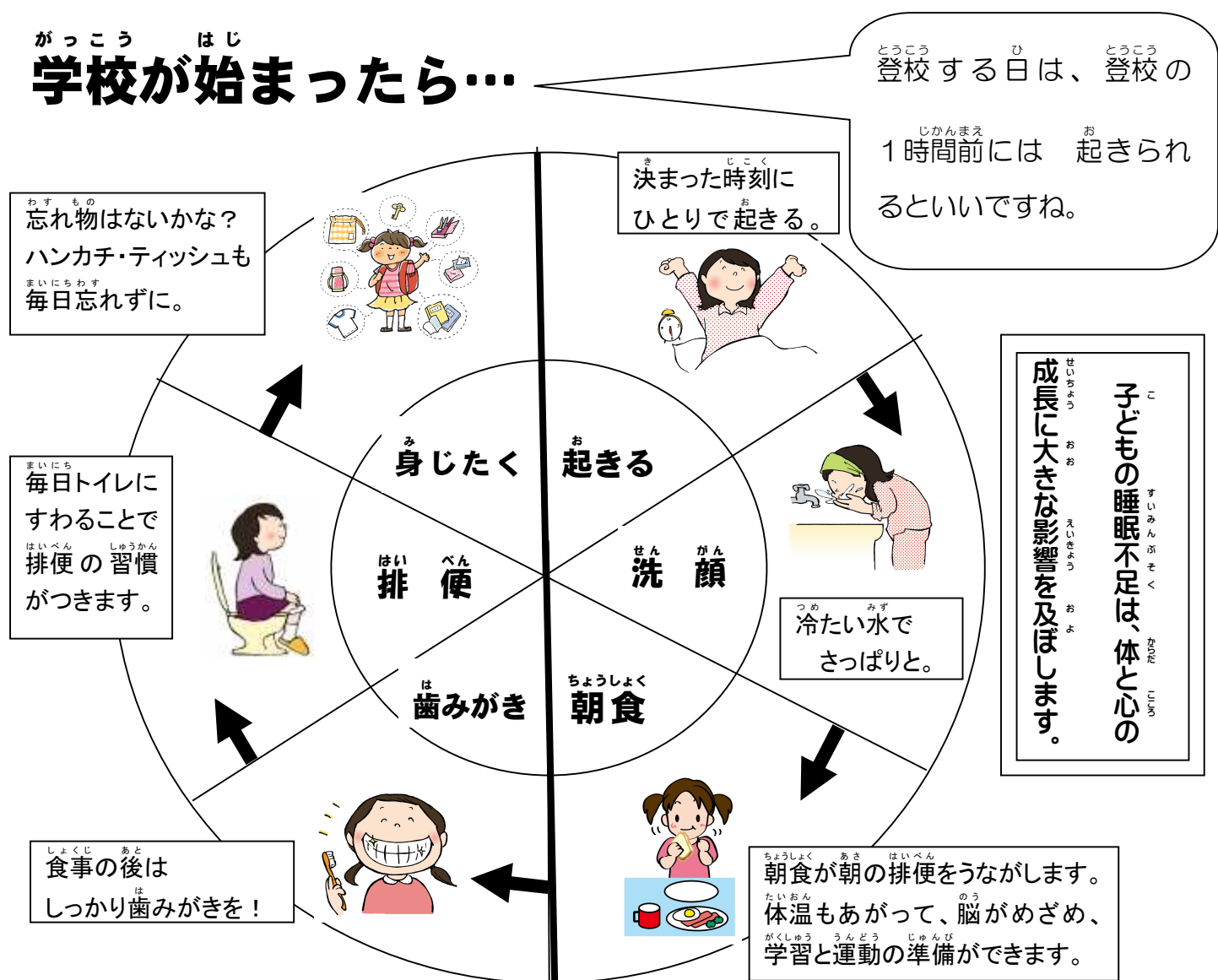
1日を健康にすごすためには 朝のスタートが大切です！

休業期間中も、毎朝、同じ時刻にねて、同じ時刻に起きる生活をする事で、元気に過ごせます。

また、学校が始まったときも、スムーズに学校生活のリズムを作ることができます。家でも、自分

なりの時間割を作り、よい生活リズムで過ごし、心と体の調子を整えましょう。

学校が始まったら…



* お子さまが学校において健康で安全に生活できますように、ご協力ください。

イライラしたら、どうやって落ち着こう？

だれでも、イライラすることはあります。でも、その気持ちをそのままぶつけると、大人でも子どもでも傷ついたり、もっとイライラしたり悲しくなったりします。イライラしたら、腹が立つ相手から離れ、次のことをやってみてください。

- 【深呼吸を3回】…4秒で吸って6秒で吐きます。深い呼吸をします。
- 【数字を6まで数える】…6秒間、問題から頭を切り離すと気持ちの高ぶりが和らいでいきます。
- 【落ち着く言葉を唱える】…気持ちが鎮まる言葉を自分に言い聞かせる。
- 【腕をクロスして、自分の胸をとんとんする】…赤ちゃんをあやすテンポで軽く叩きます。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策に対し、御協力をお願いします！！

健康チェックカードの記入・提出をお願いします！

- 休校期間中も学校再開後も、毎朝、起きてすぐに体温を測り、健康チェックカードに記入してください。
- 体の様子もご記入いただき、保護者の方のサインをお願いします。
- ☆ 欠席や遅刻をする場合は、必ず連絡をお願いします。
- ☆ お子さまの体調で早退したほうがよいと判断した場合は連絡いたしますので、学校までお迎えに来ていただきますようお願いいたします。

- ※ 5月9日～7月11日まで記入できるカードをお渡ししました。流行が終息するまでは、健康チェックの継続をお願いします。
- ※ 感染症対策についての詳細は、春日井市教育委員会からのお知らせの文書で、ご確認ください。



おうちの方へ

体も心も元気にする

脳内物質「セロトニン」

私たちの脳は、様々な物を見たり聞いたりすることなどで刺激を受けて、発達していきます。その発達には、「セロトニン」が欠かせません。セロトニンをたくさん分泌するためには、「生活習慣」が鍵になります。

「セロトニン」は、脳幹という脳の中心部から大脳や小脳などの脳全体に行き渡る神経で、セロトニン神経の中で分泌される脳内物質です。セロトニンに分泌が増えると、睡眠や食欲、記憶や姿勢の維持、感情などを司るセロトニン神経が活発に働きます。

セロトニンがたくさん分泌されると…

- ☆不安やイライラを抑えてくれる
- ☆しっかりと記憶ができる
- ☆食事をおいしく食べられる
- ☆ぐっすり眠れる
- ☆食べ過ぎを抑える
- ☆よい姿勢を保つ
- ☆運動能力が向上する など

セロトニンをうまく作るためのポイント

- ①朝日を浴びる…10～20分
- ②しっかりと睡眠をとる
- ③運動をする
- ④栄養のバランスのよい食事をする
- ⑤ストレスをためない

先の見えない不安な日々が続きますが、家族みんなが元気に過ごせるように、ぜひ、健康の三原則「食事・睡眠・運動」に気を付け、お過ごしください。