



令和7年12月
牛窓北小学校
保健室

いよいよ冬休みがやってきます。クリスマスにお正月など楽しいイベントがたくさんありますね。健康と安全に気をつけて、楽しい冬休みにしましょう。冬休みの思い出を、また聞かせてくださいね。



ふゆやすみを げんきにすごし
気持ちよく3学期をむかえるための合い言葉

ひかり・くらやみ・そとあそび

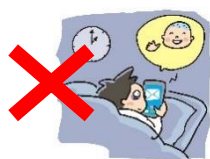
ひかりをあびよう

太陽の光をしっかりあびると、セロトニンという物質が体の中で作られます。セロトニンは、ぐっすりねむるために必要な「メラトニン」の材料になります。



ねる前は暗くしよう

夜、ぐっすり眠るためには「メラトニン」が必要です。でも、ねる前にテレビやゲームをして、たくさんの光をあびると、メラトニンがでなくなり、なかなか眠れなくなります。

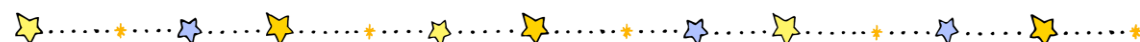


ひるま 屋間に外で遊ぼう

太陽の出ている屋間に外であそぶことで、太陽の光をしっかりあびることができ、からだがほどよく疲れるので、ねむりやすくなります。

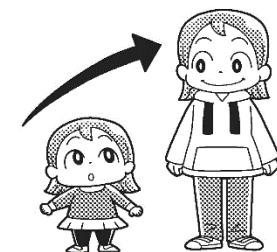


今年の夏は猛暑日が続く、休み時間に遊べないことが何度もありましたね。それに比べて冬の気候は運動に適しています。あたたかい部屋でまったりする時間も大切ですが、運動する時間をつくり、楽しく体を動かしてすごしましょう。



♪ 運動するといいこと ♪

骨や筋肉の成長を助ける



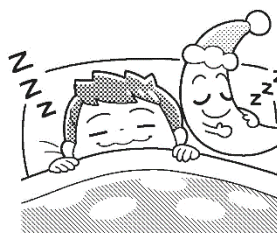
体力がつく



けがをしにくくなる



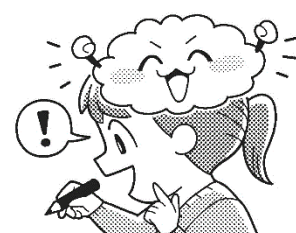
夜ぐっすりねむれる



ストレスが発散できる



脳の働きが活発になる



© 少年写真新聞社 2023

保護者の方へ

- ① 身体測定と視力検査を1月7日（水）の始業式の日に予定しております。めがねを使用している場合は、当日忘れないように持たせてください。また、髪の毛は頭頂部で結ばないようにしていただけると、測定がスムーズに出来ますのでご協力よろしくお願いします。
- ② 年末年始で人の往来も活発になるため、感染症にかかるリスクが高まります。子どもたちが健康に楽しく冬休みを過ごせるよう、ご家庭でも手洗い・うがいなどの感染症対策の実施をよろしくお願いします。また、普段とは違う生活を楽しみながら、睡眠・食事・運動の規則正しい生活習慣を心がけていただけたらと思いますので、よろしくお願いします。