

ほけんだより
11月

平成25年11月20日
杉並区立高井戸第二小学校
保健室

キラキラ☆



朝晩の冷え込みが激しくなり、色づいた木々の葉も散り始め、冬が近づいてきました。
寒さ対策には、3つの首（首・手首・足首）を温めると良いです。最近気になるのは、「おなか
痛い」と言う子の多くが、シャツを出してはおなか冷えてしまっていることです。
シャツ(下着)はズボンやスカートの中に入れる習慣をつけましょう。そして、手洗い・うがいを
きちんとして、風邪をひかないようにしましょう。

11月のほけんもくひょう

心の健康を考えよう！



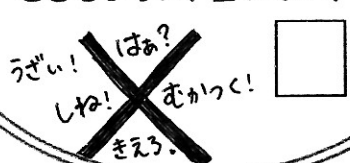
先日、1年生と一緒に生活科見学に行ってきました。この日の1年生の目標は「おもいやりの心」
をもって行動することでした。ケンカになっても「ごめんね」「いいよ」がきちんとできて仲直り
したり、遊具の取り合いにもならず友達に譲ることができたり、一人にいる友達に「入る？遊ぼう！」
と声をかけたりする姿が見られました。
2年生以上のおみなさんも、白頭から友達に対して「おもいやりの心」をもって接していますか？
自分がやられたり、言われたりして嫌なことを、友達にしたり、言ったりしていませんか？

自分の行動を振り返り、チェックしてみよう！

〇〇さん、ちゃん、くんを
つけて友達のことを呼び、
〇〇！と呼び捨てにしない。



友達の気持ちを考えて
行動している。(いやがる
ことをしない、言わない)



おれや感謝の
気持ちを
伝えている。



けんかをしたら
「ごめんね」が
素直に言える。



困っている友達がいたり、
一人にいる友達がいたら、
声をかけている。



大きな声で
あいさつをしている



みんなの心が健康にすごせるといいですね！！

簡単にできる早寝の方法

子どもの成長にとって重要なホルモンは、起きているときよりも寝ている
ときの方が多く分泌されます。ホルモンは身長を伸ばすだけでなく、脳の発
達、情緒の安定など、子どもの心身の成長に非常に重要な役割を果たします。
簡単に早寝ができる方法を学びましょう。

朝の光を浴びる

まず、朝一番に部屋のカーテンを開けましょう。朝の光をたくさん
浴びると、夜に「メラトニン」がたくさん出ます。



※メラトニンは体温を下げて眠りを誘う働きがあります。光にとっても
深い関係があり、明るいと分泌が抑えられて、暗くなると分泌
が始まります。また昼間にたっぷり光を浴びると夜の分泌が増えます。

昼間に体を動かす

昼間にたくさん
体を動かして気持
ちよく疲れると、
夜は自然にぐっす
り眠れます。



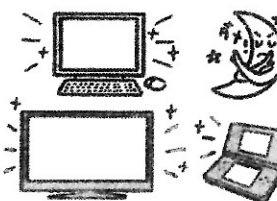
お風呂に入る

お風呂で温まった
後、体温が下がって
きたころに眠ると、
深い眠りに入りやす
くなります。



寝る前の強い光は眠りの大敵

テレビなどの強い刺激は、眠りのリズムをつくるメラトニンの
分泌を抑えてしまうので、寝つきが悪くなってしまいます。
寝るときはいったんテレビを消すこと。パソコンやゲームも
要注意です。強い光を遅くまで浴びていると、脳は昼間と間違
いして時差ぼけの状態に陥り、体調も崩れます。



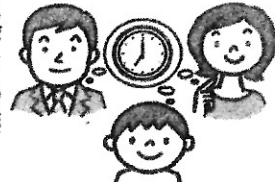
寝た後は明かりを暗くする

夜に光をたくさん浴びて
しまうとメラトニンの分泌
量が減ります。
真っ暗にするとどうして
も寝られない場合は、豆電
球の明かりにしましょう。



家族も思い切って切り替える

子どもが生活リ
ズムを見直す機会
に、家族一人ひと
りの生活リズムも
見直すことが必要
になります。



保護者の皆様へ

気温が低い日が多くなり、校舎内でも「寒い、寒い」と言う声が聞こえてきます。仮校舎の
廊下はとても冷え込みますので、コートやジャンパー以外に校舎内で脱ぎ着できるものがある
と便利です。これから空気が乾燥して、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。学校
でも、食事前や外から帰った時の手洗い・うがいの励行を呼びかけていきますが、ご家庭でも
声をかけるようお願い致します。また、風邪症状がある時は、マスクの着用をお願い致します。