

ほけんだより 2月

R3. 2. 3
 ひらかたしりつ さ だ ひがししょうがっこう
 枚方市立蹠蹠東 小学校
 ほけんしつ
 保健室 No.12

(おうちの人にも見てもらってください)

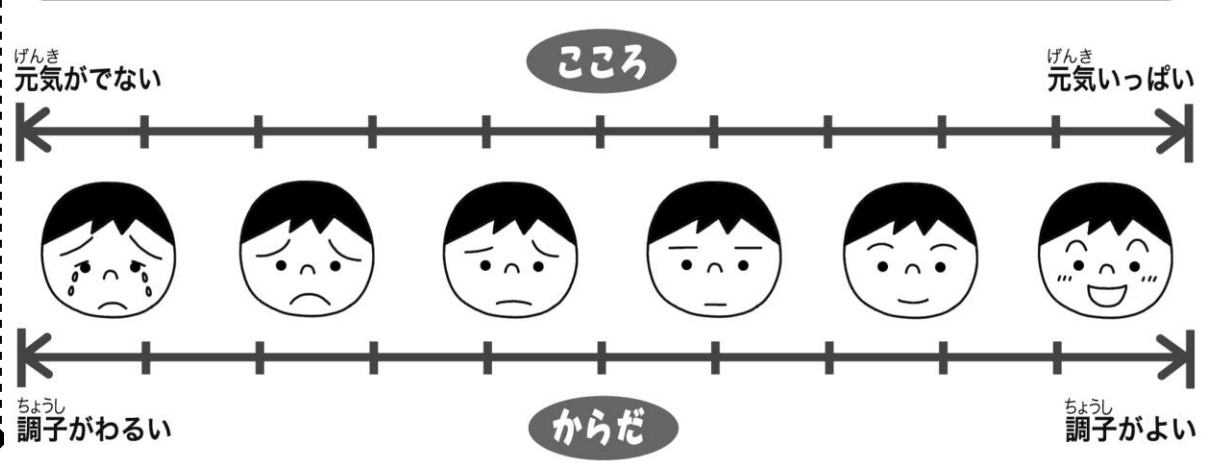
まだまだ寒い日が続いていますね。インフルエンザなど冬場に多い感染症の流行は例年3月頃まで続きます。新型コロナウイルスの流行は、まだまだ続いていますので、引き続き、手洗いやマスク着用、換気など自分達でできる予防をしっかりとしましょう。

そろそろスギ花粉やヒノキ花粉が多くとび始める時期になります。花粉症の人は、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状が現れます。目がかゆい時は冷たいタオルなどで目を冷やしたり、鼻づまりがひどいときは温かいタオルを鼻にあてたりすると、一時的に症状が落ち着きます。症状がひどいと、夜眠れなくなって睡眠不足になったり、集中力が低下したりするなどの問題も起こるので、耳鼻咽喉科できちんと治療をしてもらうことも大切です。



こころとからだの状態をチェックしてみよう!

今、あなたはどんな感じか、目もりの当てはまる位置に○印をつけてください。



コロナに負けるなポスター&標語コンテストの賞が決まりました!!

12月、1月に児童保健委員会で募集していた、蹠蹠東手洗いコロナに負けるなポスター&標語コンテストにたくさんの方が応募してくれました。その中から、委員会のメンバーや校長先生、教頭先生で、「学校賞」、「優秀賞」、「保健委員会賞」を決定しました。賞に選ばれた作品と描いてくれた人を紹介します。

学校賞 <高学年の部>

4年 ○○ ○○ さん

学校賞 <低学年の部>

1年 ○○ ○○ さん

学校賞 <標語の部>

マスクをし
 コロナに負けず
 生きていく

4年 ○○ ○○ さん

優秀賞 <ポスターの部>

5年 ○○ ○○ さん

優秀賞 <標語の部>

甲と平
 指の首
 三十秒

5年○○ ○○さん

- 保健委員会賞(8作品)**
- 1年 ○○ ○○ さん
 - 2年 ○○ ○○ さん
 - 3年 ○○ ○○ さん
 - 4年 ○○ ○○ さん

- 1年 ○○ ○○ さん
- 3年 ○○ ○○ さん
- 4年 ○○ ○○ さん
- 4年 ○○ ○○ さん

賞の発表と応募してくれたポスターと標語は、靴箱前に貼りだしています。ぜひ見てください。これからも引き続きコロナに負けないよう、予防対策をしていきましょう!!

体も心も元気にする 脳内物質「セロトニン」

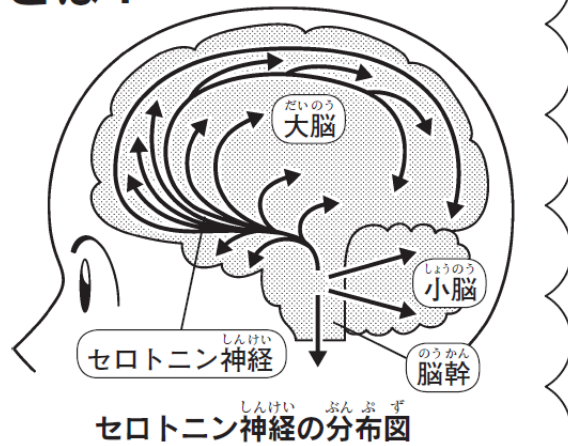
指導 文教大学 教育学部 特別支援教育専修 教授 成田 奈緒子 先生

私たちの脳は、さまざまなもの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、脳内で分泌される「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」とは？

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ある、セロトニン神経の中で分泌される脳内物質です。セロトニンの分泌が増えると、睡眠や食欲、記憶や姿勢の維持、感情などをつかさどるセロトニン神経が活発に働きます。

また、セロトニン神経は刺激への反応を早めたり、記憶した知識をすぐに取り出せるように、脳の神経回路の整理整頓をしたりする役目も持っています。



セロトニンがたくさん分泌されると……



しっかりと記憶ができる



食事をおいしく食べられる



不安やイライラを抑えてくれる

ほかにも

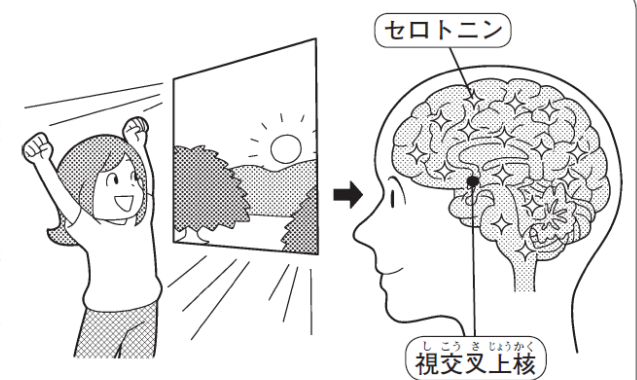
- ・食べ過ぎを抑える
- ・良い姿勢を保つ
- ・運動能力が向上する
- ・ぐっすり眠れる など

セロトニンをうまく作るための5つのポイント

その1 朝日を浴びる

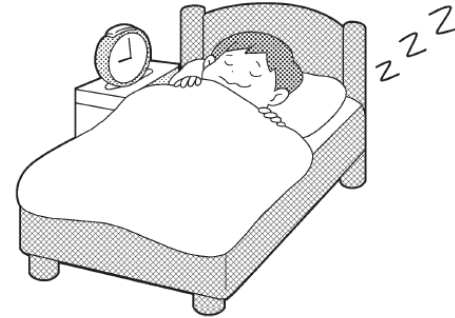
朝早い時間に太陽の光が目から入ると、脳の「視交叉上核」と呼ばれる部分が刺激を受けて、脳のあらゆる部分からセロトニンが出ます。

日常生活の中で、朝日を10～20分程度浴びることで、セロトニンが多く出ます。また、曇りや雨の日でも多少量は減りますが、脳内でセロトニンが分泌されます。



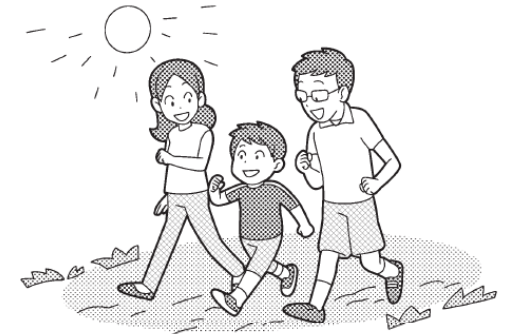
その2 しっかりと睡眠をとる

ぐっすり深い睡眠の間にも、セロトニンが分泌されて脳の働きを整えています。早起き早寝をして、質の良い睡眠をとりましょう。



その3 運動をする

運動をすることで、セロトニンの分泌量は高まります。特に、早起きして朝日を浴びる際に、体を動かすと効果的です。



その4

栄養バランスの良い食事をとる

たんぱく質やビタミン、炭水化物などが脳内のセロトニンを生み出す材料となります。それらは食べるものからしかとることができないため、きちんとバランスのとれた食事をとることは欠かせません。



その5 ストレスをためない

ストレスを解消しようとする時、セロトニンはどんどん使われていきます。おうちの人や友だち、先生などに相談したり、体を動かしたりして、ストレスをためないようにしましょう。

