

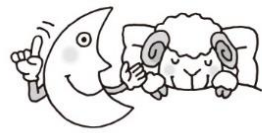
ほけんだより



菅原東小学校

令和5年12月

保健室



ぐっすり眠るための4つのヒント

楽しいイベントが多い冬休み。

でも、生活リズムをくずすと元気に過ごすことができなくなってしまいます。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ぐっすり眠るために大切なことを4つ紹介します！

ヒント
1

休みの日も早寝早起き！
同じ時間に起き、同じ時間に寝るようにしよう。

ヒント
2

朝起きたらカーテンを開け、
日の光をあびよう！
…太陽の光を浴びることで、
頭と体を自覚めモードに
切り替えることができます。



しっかり寝よう

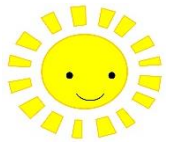
ヒント
3

朝ご飯をしっかり食べよう！
…夜眠りやすくするために、
日中元気に活動するための
エネルギーを補給しましょう。

ヒント
4

寝る前にスマホを
さわったりゲームをしない。
…光の刺激のせいで、頭と体
が眠りモードにうまく切り替わ
りません。夜は少しずつ部屋を暗
くして眠りモードに切り替えま
しょう。

冬こそ意識して日光浴を



「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くな
っていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足
してしまうものがあります。

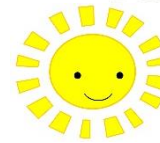


不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びるこ
とで体内で作られ、カルシウム
を吸収しやすくして骨を丈夫に
する働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンと
いうホルモンが分泌され、怒り
や不安などを抑えて幸せを感じ
やすくなります。

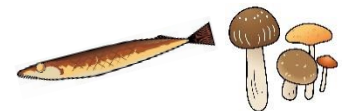


ビタミンDもセロトニンもとても
大切！
昼間は積極的に外に出る時間を
作るようにしましょう！

ビタミンD、セロトニンは食べものからとることもできます。

【ビタミンD】

キノコ類、魚などを食べましょう。



【セロトニン】

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます。

おうちのかたへ…



【学校医の先生方への質問について】

12月14日（木）に学校保健委員会があります。学校保健委員会とは、学校医や学校歯科医の先生と本校の健康課題などを共有し、児童のよりよい学校生活に活かすためのものです。学校医の先生がいらっしゃる貴重な機会ですので、ご家庭で困っている健康問題や体のことについて聞きたいこと、ご質問などがありましたら、養護教諭を通じてお聞きします。もしご質問がある場合は、右のQRコードを読み取り、入力していただきますようお願いいたします。



入力締め切り

12月8日（金）