

からだから 1月号

文教大学附属小学校 保健室 令和4年1月



あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願ひいたします。

初もうでに、初夢、書き初め… 年の初めは「初づくし」で、いつもと同じことをするのでも、新鮮な気持ちになりますね。

みなさんは今年1年をどんな年にしたいですか？ 1年の目標など、心に決めた人も多いのではないのでしょうか？ 中島は年末から腰痛が悪化…年齢には逆らえないと痛感しました。今年は体を鍛えて腰痛に負けないからだづくりをしていきたいと心に誓いました！

みなさんが、元気に笑顔でいられる年であることを心からお祈りしています。

朝は光！ 夜は暗い環境を！

冬休み、いつもよりも夜遅くまで起きていたという人も多いと思います。学校生活にリセットできましたか？ 朝なかなか起きられず、おうちの人に何度も声をかけられているという人はいませんか？

そんな時は、朝の光をしっかりとあびることを意識してください。朝の光をあびると、脳にある体内時計がリセットされて、活動スイッチがはまります。



朝の光をあびると…

「セロトニン」という物質が脳から分泌されます。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、気持ちを安定させてくれる働きもあります。他にもセロトニンにはこんな働きがあります。



- 元気がでる
- 集中力アップ！
- イライラしない
- 正しい姿勢を保つ

私たちが人間が、昼間元気に活動するために重要な役割をしてくれています。

セロトニンが出るといいこといっぱい！！

そして、セロトニンは、夜になると「メラトニン」という眠りのホルモンに変身するのです。メラトニンは、体温を下げて、眠りにつきやすくしてくれるホルモンです。夜になっても明るい環境にいたり、メラトニンが出なくなり、眠れなくなってしまうので注意が必要です。夜になったら、テレビや光刺激の強い環境を避け、メラトニンが出やすい薄暗い環境をつくるようにしましょう。



変身！！！！



感染者が増加していますが、これまで同様、基本的な感染症対策を！

新型コロナウイルス感染症の予防はこれまで通りです。油断せずに、一人ひとりが予防を徹底していきましょう。ご協力よろしくお願いいたします。

正しくマスクを着ける



可能な限り、不織布マスクを着けることをおすすめいたします。
ランドセルにはマスクの予備を多めにに入れておいてください。

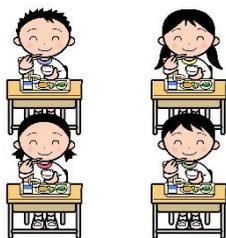
こまめな手洗い・消毒

登校後や休み時間など、こまめに手洗い、消毒をするように心がけてください。



お弁当時は黙食

これまで徹底してきていましたが、お弁当の時は、お話をしないで食べる「黙食」を続けてください。パーテーションも引き続き活用します。



教室内の清潔を保つ

毎日のお掃除時間は、教室内を清潔に保つためにとっても大切です。消毒も使いながら、自分たちが生活する場所をきれいにしましょう。



毎朝の健康観察



朝は登校する前に検温を行い、「いつもと変わりはないか」、「調子の悪いところはないか」、健康観察をしてください。少しでも具合が悪い時には登校しないでください。自分が元気でも、家族（お父さんやお母さん、兄弟姉妹など）の調子が悪い状態時は登校しないでください。



上記の基本的な対策はもちろんです。十分な睡眠をとり、好き嫌いせずによく食べて、たくさん運動し、免疫力がしっかり働くことができるからだづくりをしておくことも忘れずに！



以下の日程で身体測定を行います

朝礼の時間から、以下の順番で身体測定を行います。
ご協力よろしくお願いいたします。

1月12日(水)	1月13日(木)
2年1組	4年1組
3年1組	4年2組
2年2組	5年2組
6年1組	5年1組
6年2組	
3年2組	

おうちの方へ

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。今年も保健室では、子どもたちが元気に過ごことができるようサポートをしていきたいと考えております。そのためにもご家庭を協力しながら、子どもたちの健やかな成長を応援していけたらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

中島綾子