

# ほけんだより



東近江市立能登川北小学校 令和3年3月2日

みなさん、この1年本当によくがんばりましたね。ていねいな石けんでの手洗いや毎日のマスクの着用、密をさけるなど、感染症にかからないように努力したことや今も続けている予防を思い出して、自分で自分に「はなまる」をあげてください。



この1年、  
がんばったことを  
書いてみよう！



**賞**  
表彰状

\_\_\_\_\_ は、健康に過ごすため、この1年  
\_\_\_\_\_ をがんばりました。  
その功績を称え、ここに表彰します。

令和3年 3月吉日

はるやす せいかつ ととの す  
春休みも生活リズムを整えて過ごしてください



□早寝早起き



□毎日朝ごはんを食べる



□友だちと仲よくあそぶ



□歯みがきをがんばる



□外でからだを動かす

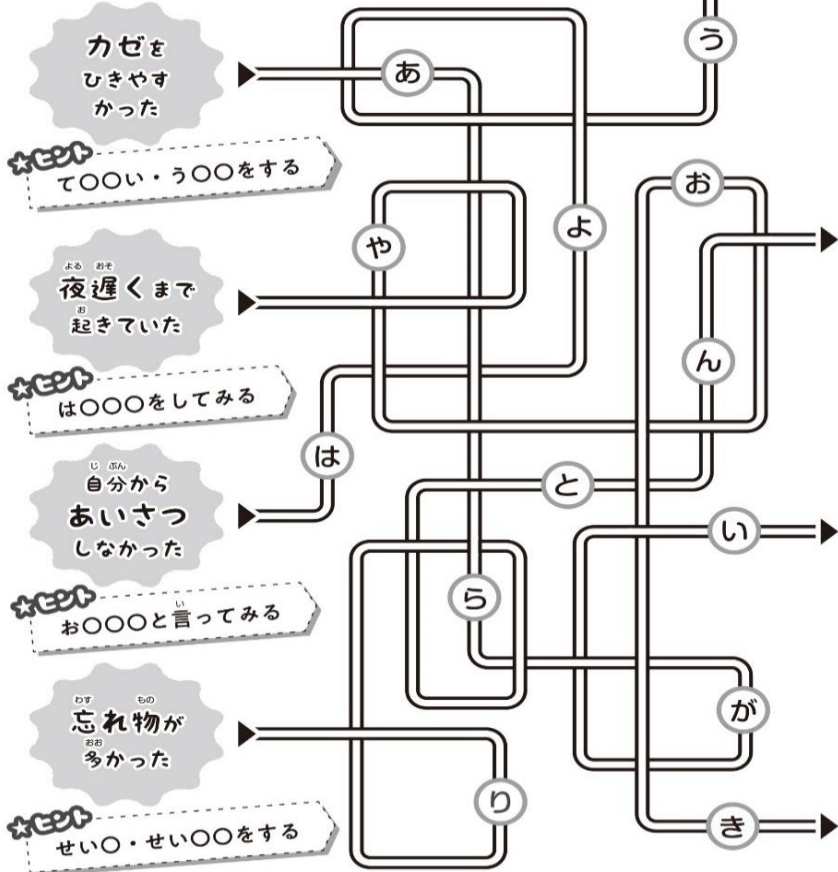


□手洗いを忘れずにする

しんがくねん まえ  
**新学年になる前に**

# こんな自分から卒業!

ヒントの〇〇に入る文字をたどって卒業を目指そう。  
 卒業するためのアドバイスがあるよ。



カゼを  
ひきやす  
かった

★ヒント  
て〇〇い・う〇〇をする

夜遅くまで  
起きていた

★ヒント  
は〇〇〇をしてみる

自分から  
あいさつ  
しなかった

★ヒント  
お〇〇〇と言ってみる

忘れ物が  
多かった

★ヒント  
せい〇・せい〇〇をする

できました

朝「おはよう」と言ってみよう。友だちや先生に自分からあいさつができると、気持ちよく1日が始められるよ。

できました

身のまわりのものを整理整頓しておく、忘れ物を減らせるよ。春休みの間に片付けをして、新しい学年に備えよう。

できました

手洗い・うがいでウイルスを洗い流そう。バランスよく食べて、カゼに負けない体をつくることも大切だね。

できました

早起きをして太陽の光を浴びよう。日中しっかり活動していれば、夜は自然と眠くなるよ。

## 眠りのホルモン「メラトニン」

## 幸せホルモンとよばれる「セロトニン」

良い眠りのために必要な「メラトニン」。これは夜暗くなると分泌されますが、テレビなどの画面から強い光が目に入ると出なくなります。メラトニンが出ないとなかなか眠たくなりません。メラトニンには体内時計の調節や、免疫力を上げたり、思春期が来るのを遅らせて早い時期に身長が止まることを防いだりします。メラトニンは感情を安定させる「セロトニン」が材料になります。セロトニンは日光を浴びることで作られるので日中は活動するよう心がけましょう。

よる ね あさはや お  
**夜にしっかり寝て 朝早く起きよう!**