



ほげんだより冬休み

三国西小学校
R4. 12. 23

明日から冬休みに入ります。冬休みの間には、クリスマスやお正月があり、わくわくしますね。楽しく元気に過ごせるよう、規則正しい生活とコロナ感染予防を心がけましょう。

はや はや お げんきにし こ 早ね・早起きで元気西っ子

12月15日(木)に、保健委員会が“すいみん”について発表をしました。発表後の感想を聞くと、“すいみん”の大切さをわかってもらえたようです。わかったことは、ぜひ実行に移してもらえるとと思います。冬休み中は、チャイムがならないので、自分で時計を見ながらの生活になります。寝る時刻・起きる時刻を決めたら、守って充実した冬休みを過ごしましょう。

<p>身長を高くする</p> <p>夕方9時～朝4時</p> <p>成長ホルモン</p> <p>脳を発達させて記憶力をアップさせる</p> <p>心が落ち着かせる</p>	<p>脳から成長ホルモンが出てくるのは夜9時～朝4時までの間です。</p>	<p>14～16時間</p> <p>メラトニン</p> <p>夜ぐっすり眠ることができる</p>	<p>朝起きたら太陽の光を浴びると、夜ぐっすり眠るためのメラトニンを作る準備が始まります。</p>
<p>メラトニン</p>	<p>メラトニンを作るには、多くのタンパク質が必要です。</p>	<p>メラトニン</p>	<p>テレビやパソコン・ゲーム機から出るブルーライトを浴びるとせつかく作られたメラトニンの量が減ってしまいます。</p>

ふゆやす 冬休み、ノーメディアに“ちょうせん”しよう

冬休みは、寒くて暖かい部屋で、テレビやゲーム、パソコンに没頭してしまいがちですが、できるだけ体を動かすようにしましょう。

雪や雨が降っていない日は外で体を動かして免疫力をUP↑



家の人のお手伝いを、たくさん体を動かそう



コロナウイルス感染症予防のため、学校では給食後のはみがきをしていますが、冬休み中は、朝昼夕食後の歯みがきを必ずするようにしましょう。むし歯にならないようにすることが大切です。低学年の人は、夜の歯みがきの後、おうちの人に仕上げみがきをしてもらいましょう。

こどく こりっ
孤独・孤立 相談ダイヤル（通話料無料）

18歳以下の方へ

12月1日（木）
昼12時

～

12月2日（金）
昼12時

心がもやもやしたり、
不安やなやみがあったりしたら、
電話で「#9999」にかけて、
「1番」を押して
話してみてください

9 9 9 9

（かからない時は
0120-494949へ
おかけください）

内閣官房

