



## 生活リズム戻そう週間が始まります！ 1月13日(火)～16日(金)

みなさんは冬休みをどのように過ごしましたか。いつも通りの生活リズムは取り戻せていますか？  
早寝・早起き・朝ごはん・排便・メディア使用時間について、自分の目標を立て！週間取り組みます。〇がたくさんつくように、意識して過ごしましょう。ご家庭でのご協力をお願いいたします。



### 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンがはたらいています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンの基にもなるととても大切なものです。

#### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることがありませんか？  
セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなることがあるのです。



#### 冬も幸せホルモンを出すコツ！

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがおすすめです。



### ☆けが予防について注意喚起を行いました☆

保健委員会では、校内けがマップを作成し、どこでけがが多いのか調べました。校庭でのけがが一番多かったのですが、教室や廊下でのけがも多く見られ驚きました。各クラスに出向き、廊下の歩行や校庭での遊び方、遊具の遊び方について気をつけてほしいことを伝えました。安全に楽しく生活するために考えて行動しましょう。



### ☆12月感染症報告状況☆

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・水痘・マイコプラズマ感染症・溶連菌感染症

