



ホームページにて
カラー版を
掲載しています！



ほけんだより
QRコード

まとまった雪がふり、美山の山も白くそまりました。本格的な寒さが続き、水が冷たくて手洗いがいやだなど思う人もいるかもしれません。しかし、感染症を予防するには手洗いがとても大切です。せっけんでしっかり洗うことで、インフルエンザや胃腸炎を防ぐことができます。こまめな手洗いで元気に冬をすごしましょう。

1月の性教育を通して…



5・6年生 大人に近づく心と体

3・4年生 おへそのひみつ、プライベートゾーンの守り方

1年生 プライベートゾーンは大切なところ

どの学年も「性」について興味や関心が高く、積極的に質問してくれました。自分の体について正しい知識を学んだことで、自分のことや友だちのこと、家族のことを大切に思う心がより深まるとうれしいです。



プライベートゾーンをはじめました。じぶんのからだをまもるために、いやなことをされそうになったら先生にはなそうとおもいました。(1年生)



お母さんへ向けて
手紙を書きました



つらい思いをしたりしてほくをうんでくれてありがとう。ほくは、いまママのおかげで元気です。(3年生)

冬も心を健康に過ごすために

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働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

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はありますか？ 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いかなくなる場合があります。



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オススメです。



【保護者のみなさまへ】

受診のお知らせについて 1月の身体測定も含め、医療機関への受診が望ましいお子さまと、今年度「精密検診のおすすめ」の結果が未提出の保護者の方にお渡しします。できるだけ、3月までの受診をお願いいたします。