



3学期が始まり、2週間が経ちました。インフルエンザの流行も心配していましたが、本校においては、2名の報告がありました。まだまだ寒い日が続きますので、引き続き体調管理の方よろしくお願いいたします。

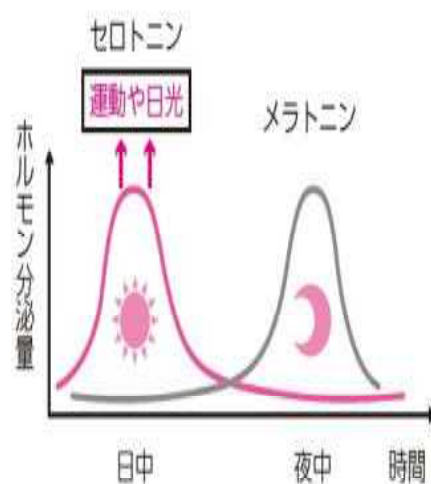
幸せホルモンと睡眠について

身体測定の保健指導で子どもたちにお話したことを紹介します。

セロトニンは「幸せホルモン」と呼ばれ、心の安定や幸福感をもたらす働きがあります。前向きな気持ち、集中力アップ、ストレスによる耐性を強くする働きです。日中に太陽光を浴びること、運動することで分泌量が増えます。

もう一つのホルモン、メラトニンは睡眠のサイクルを調整するもので夜間のリラックスや深い睡眠を促進します。

セロトニンがメラトニンに変わるため、深い睡眠を取るためには日中の過ごし方が大切です。新和の子どもたちは朝の登校後すぐから外で遊んでいますし、昼休みもほとんどの児童が外に出て遊んでいます。とてもいいことだなと思っています。休日もぜひ天気の良い日は外に出て体を動かす習慣が持てるといいですね。



感染症予防についてお願い

先程も触れましたが、今後もインフルエンザ等感染症予防に取り組んでいきます。子どもたちにも「こまめな手洗い」「教室の換気」「うがいや水分補給」「マスク着用」について話をしています。そこで次の3点についてご協力をお願いします。

- ①家庭内でインフルエンザ等に罹患された方や罹患が疑われるときには、できるだけマスクを着用し登校する。
- ②清潔なハンカチ、水筒を毎日持ってくる。

手洗いチェック

「まほうの液」を使って手洗いチェックをしました。きれいに洗っていたつもりでも、洗えていないところがたくさんあることがわかりましたね。手洗いは病気予防のために簡単にできる一番いい方法です。トイレのあと、給食の前、体育の後などは特に丁寧にあらいましょう。洗った後は清潔なハンカチできれいにふくことも大切です。いつもポケットに入れておくように心がけましょう。



1/24～30「全国学校給食週間」

毎日食べている給食の歴史を知ったり、給食の大切さについて考える機会です。全校集会では給食保健委員会によるクイズ大会や給食標語の紹介がありました。クイズでは給食に毎日出される牛乳に関する問題もありましたね。苦手な食べ物がある人もいるかもしれませんが、健康な体をつくるために少しずつでも食べられるようになるといいですね。



給食標語

おいしい給食ごちそうさま 明日はなにか

一年 長元龍仁

おいしそうだな いっぱい食べて 元気いっぱい

二年 小森日向

給食を用意し おいしくみんなで食べよう

三年 浦田天馬

給食で ぼくはぐんぐん 強くなる

四年 桐原寿斗

給食を残さず食べよう 元気のもと

五年 水本かれん

残さずにおいしく食べて 強いからだ

六年 川端美弥