

ご意見・ご感想を募集しています→トトロポスト投函またはQRコードを読み取り、入力送信をお願いします♪

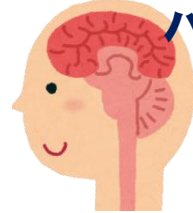
R5. 11. 1

白井第二小学校
ほけんしつ発行
※おうちのかたと
よみましょう

ほけんだより



セロトニン
パワー!



11月の保健目標

冬を健康にすごそう

夕方、外が暗くなるのも早くなりました。みなさんの中、秋になると、心がしずむような気持ちになる人はいませんか？

これは、太陽の光をあびる時間が少なくなることによって、脳のセロトニンという物質が減るからだといわれています。セロトニンには、心の安定や安心感をもたらしたり、脳を活発に働かせたりするなどの効果があります。そのセロトニンが減ってしまうので、不安やストレスに弱くなるという、科学的な理由があるのです。

秋じゃなくても「ちょっと気持ちがしずんでる？」と思ったら、セロトニンをだそう！

- ① 日光浴、とくに朝日をあびる
- ② リズム体操（リズムにのって歩く、ノリノリダンス、深呼吸をくり返すなど）
- ③ 乳製品、大豆製品、バナナ、ナッツ類を食べる などをしてみましょう！



②のリズム体操といえば？

なし坊体操！

ノリノリ♪で、ダンスをするようにリズムカルにやってみよう！



手足をうごかすときは、おおきく、手足の先を、もっととおくまで！
関節（まげられるところ）は、ふかくまげたり、ピンとのばしたり！
体の、どの部分を意識すればいいのか、ひとつひとつの動きをていねいにやってみてね！

♪体操がおわったらセロトニンがたくさん出てスッキリ♪

あなたの知らない歯の世界

あなたの知らない歯の世界

11月8日 いい歯の日

歯の役割は「食べ物をかむこと」としている人は多いと思います。でもそれだけではありません！
今回は2つ紹介しますよ！



パリッ！ザクッ！として、
このポテトチップはおいしいな！！

パリパリ・サクサク・シャキシャキなどの歯ごたえも
食べ物のあじわいやおいしさにつながりますね。
歯があるからこそ、そんな歯ごたえが楽しめます！



歯に色がついてしまったり、
歯がなかったりすると
おなじ笑顔でも、こんなに
かんじがちがいます。

歯ならびや歯の色、歯のあるなしで、顔のかんじがかわってきます。歯みがきをしっかりやっているキレイな歯がいいですね！

ぜひカラー版でみてね！

お家の方へ ●お知らせ●



内閣府男女共同参画局
【男子と保護者のための
性暴力被害ホットライン】
臨時的措置のようです。R5.12.23 まで(予定)
の開設です。詳細はこちらをご確認ください。



日本小児科医会 HP
【「子どもの心」相談医検索】
千葉県教育庁からの情報提供です。
受診希望の際は、必ず連絡をとり、
予約等を確認してくださいとのこと。



認定 NPO 法人 日本アレルギー友の会 HP
【第 95 回講演 Q&A 『新薬への期待と展望』】
千葉県教育庁からの情報提供です。
Zoom オンライン受講ができます。申し込み
×切 11/10 まで。後日の動画配信も可。
個人的には保湿剤のエビデンスやアトピー性
皮膚炎の最新治療、喘息の薬物治療前に知って
おくべき事、などの情報が興味深いです。

市内小中学校では、10月もインフルエンザによる学級・学年閉鎖が続きました。本校は数名の罹患がありましたが、おかげさまで流行には至っておりません。早めの受診やご家庭での健康管理へのご協力に感謝申し上げます。