



令和7年度 夏見台小学校 ほけんしつ

冬の寒さが本格的になってきました。 気温に合わせた 気にで、体温を上手に調節しましょう。 手洗い・うがい、マスク等でかぜを予防し、元気にすごしましょう!



がつ ほけんもくひょう **12月の保健目**標

## まま ま からだ (寒さに負けない体をつくろう)

### ふゆ たっこう あるこそ日光を浴びよう!

♡ 幸 せホルモン「セロトニン」♡

からだ なか あんしん たの **体の中で「安心」「楽しい」などの** き も つく **気持ちを作るホルモンです。** 





○冬は少ない!?「セロトニン」♡

冬になると日照時間が短くなります。これが少ないと、睡眠や感情のコントロールがうまくできないこともあります。

## ♡たくさん だくさん ごそう 「セロトニン」 ○

1日30分を目安に、午前中、外で日光を浴びましょう。 セロトニンから作られるメラトニンが分泌され、夜ぐっすりと眠ることができます。

# そのひと言いいませんか?





伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく 言葉」ではなく、相手を思いやった 「ふわふわ言葉」を使いませんか。 言いかえた言葉を探して線で結んで みてください。 うるさい!

こうしてくれると \* うれしいな

なんで できないの?

ちょっと • 通してくれる?

かめて!

どうしたら できるかな?

2117

・ 小さい声に してほしいな

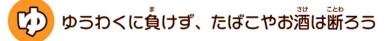














おいすぎ注意! スマホやゲームは時間を決めて







#### <sup>ふゅやす</sup> は 冬休み 歯みがきカレンダー

◇ロイロノート(または滅)で記録しましょう。 ◇食後に歯みがきをしたら色をぬりましょう!

提出日:1月8日(木)

《おうちの方へ》

## インフルエンザ警報が

## 発令中です

- ※ 登校前に健康観察をお願いします。
- ※ 体調によっては無理に登校せず様子を みてください。