



児童生徒用

# ほけんだより



令和6年1月12日 No.9

天津日本人学校保健室  
養護教諭 船越 郁奈



あけましておめでとうございます。



ことし 今年もよろしくお願ひします。

あたら 新しい一年がスタートして、一週間が経ちましたね。新年の目標は、もう決まりましたか？「一年の計は元旦にあり」ということわざがあります。何事もまず初めに計画を立てる事が大事であるという意味です。今のうちに2024年の目標を決められるといいですね。決めるときは、健康に関する目標も忘れずに！元気に楽しく一年間を過ごしましょう♪

## 1月のほけん目標

さむ ま からだ  
**寒さに負けない体をつくろう！**

まだまだ寒い日が続きますね。室内が温かいので、外に出た際の寒暖差で体調をくずしやすいです。普段から生活習慣を整えて、寒さに負けない体をつくりましょう！

元気な体づくりには  
エネルギーが必要です！

バランスよく三食食べて、  
体に栄養を取り入れましょう！



三食しっかり食べる

夜は早く寝て、体力を  
回復させましょう！

朝は、早く起きて  
日光をしっかり浴びましょう！

※どうして日光を  
浴びるかは、  
裏面を見てね。

早寝早起き

元気に体を動かして、  
体力をつけましょう！

運動が苦手な人は  
ある歩くだけでも効果的です。



適度な運動

まだまだ感染症が  
流行りやすい季節です。  
引き続き手洗いうがいで  
感染予防を心がけましょう！



こまめな手洗いうがい

室内外の温度差が激しい  
ため、脱ぎ着しやすい服装で  
体温調節を心がけましょう！



气温に合った服装

体調がよくない日は、  
無理をしないことも大切です。  
ゆっくり休養しましょう。



無理せず休む

# 育てよう！幸せホルモン



みなさんは「幸せホルモン」という言葉を聞いたことはありますか？「幸せホルモン」とは、一般的に「セロトニン」「オキシトシン」「エンドルフィン」「ドーパミン」のことを指します。今日はその4つを、ご紹介します。

※ただし、「幸せホルモン」という呼び方はあくまでも俗称です。4つの物質にはホルモンだけではなく、神経伝達物質も含まれますので注意してください。

## 不安やイライラを抑えるセロトニン

「セロトニン」の分泌に必要なのは

『適度な運動』と『日光浴』！

天気の良い日には外で運動をしましょう！



## 集中力、記憶力を高めるエンドルフィン

「エンドルフィン」の分泌に必要なのは

『おいしいものを食べること』と

『笑うこと』！お友達と楽しく

過ごして、お昼はおいしいお弁当を食べましょう！



## 愛情や信頼感を形成するオキシトシン

「オキシトシン」の分泌に必要なのは

『スキンシップ』！友人や家族と

触れ合ったり、かわいい動物を

見たときの癒される感覚は、

「オキシトシン」の作用です。



## やる気を高めるドーパミン

「ドーパミン」の分泌に必要なのは

『達成感』と『音楽を聞くこと』！

色々なことに挑戦したり、

音楽を聴きながらリラックスしたり…。

メリハリを大切にしましょう♪



今月のほけんだよりはここまで！

1月号は日本の伝統的な正月遊び、福笑いを紹介します☆



### 福笑いってなに？

「福笑い」とは、めかく書かれた紙の上に、バラバラになった顔のパーツ（目や鼻や口など）を置いていきます。目の位置がおかしかったり、鼻と口が顔に乗らなかったり、その仕上がりをみんなで楽しめます。



### 福笑いのルール

- ① 「福笑い」のパーツを机に置きます。
- ② 1番目の人が目をつぶります。目をつぶったまま、顔のパーツを手に取り、形や大きさを確認して顔の上に置きます。
- ③ 全てのパーツを並べ終わったら、目を開けます。
- ④ 出来上がったら、顔の面白さをみんなで見て楽しめます♪

保健室の掲示板に「福笑いキット」を用意しました！  
興味がある人は、お友達や家族とぜひ遊んでみてくださいね♪