



児童生徒用

# ほけんだより



令和6年1月8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。

今年もよろしくお願ひします。



あたら ใหม 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ことが大事であるという意味です。今のうちに2025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

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  
日光をしっかりと浴びましょう！



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  
歩くだけでも効果的です。



適度な運動

まだまだ感染症が  
流行しやすい季節です。

引き続き手洗いうがい  
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！



気温に合った服装

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

そだ しあわ  
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！



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りしたときの癒される感覚は、「オキシトシン」の作用です。



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！



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『**音楽を聴く**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♪



今年も「健康おみくじ」の

季節がやってきました！

すでに気がついた人もいるとは思いますが、今年も「健康おみくじ」を用意しました。ルールを守って、みんなで譲りあいながら楽しく引いてくださいね。くじを引いた後は、結果を見て終わりではなく、書いてある運氣アップの方法もしっかり実践しましょう！



しょうがつあそ あそ  
正月遊びで遊ぼう！

室内で出来る正月遊びの定番「すごろく」「福笑い」を保健室掲示板に用意しました。興味がある人は、ぜひお友達や家族と遊んでみてくださいね♪



1月のほけんだよりはここまで！今年度もあと3ヶ月。  
健康にすごしましょう～！！