



# すくすく



12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短いこと。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると、風邪を引かずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、身体を温めたりする効果があります。ゆず湯に入ったり、お家で休養を十分とったりして元気に冬を乗り越えましょう。



保健目標

よく噛んで食べよう



## 「外遊び」で体も心も元気いっぱい!

子供にとって、遊びは体も心も成長させる大切なものです。おすすめは、難しいルールがなく、小さい子も夢中になって遊べる伝承遊び、いわゆる鬼ごっこや田蹴りなどです。

### 生活リズムが整う

眠りのホルモンであるメラトニンは、太陽の光と適度な身体活動が大切です。外遊びをした日は、いつもより早くメラトニンが分泌され「早寝」につながります。

### 体力がつく

成長期に体をたくさん動かすと、体力がつきます。

### 心が育つ

ゲームなどでは得られない経験によって脳が刺激され、「前頭葉」という部分が活発になり、感情の調節ができるようになります。イライラそわそわせず、授業中に落ち着いて過ごすことができます。

遊びの中でルールを守る大切さを学びます



ふ ゆ や す み

合言葉に、  
元気に過ごそう!



ふ コルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ ゆわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や やりすぎ注意! スマホやゲームは時間を決めて

す すいみん時間はたっぷり取ろう

み みんなで笑って、よいお年を



## ノーマディアチャレンジデーを実施しました

11月15日(土)~17日(月)まで全校児童を対象に「ノーマディアチャレンジデー」を実施しました。チャレンジコースが3つありましたがどのコースにチャレンジしましたか?ここで、感想を紹介します。

**児童の感想**「チャレンジをしてみて、これからテレビを見る時間をへらそうと思いました。読書をしている時が楽しかったです。いろんなことができて楽しかったです。」  
「ノーマディアの時間で元気に外で遊べた。家でママとパパとゆっくり話げできた。」  
「ママと自分がつくったクイズでクイズ大会をしました。」  
「家族と遊べたのしかったです。」  
「あいている時間に読書をしたり、おてつだいをすることができました。」  
「次回のノーマディアは、すべて〇になるようにがんばりたいです。」

**保護者の感想**「ノーマディアデーの間になんと自転車に乗れるようになりました! 良いお天気だったのでお外でたくさん遊べて楽しかったようです。」  
「おばあちゃんから編み物をならったり、家族でゲームをしたりする時間ができてしんせんでした。」  
「家族で話す時間が増えたような気がしました。子供たちは本、マンガを読んだり野菜を掘ったりみかんを採ったりしました。」



私も挑戦しましたが、テレビを時計代わりにしているところがあり、なかなかノーマディアデーは難しいと思いました。皆さんチャレンジしていただきありがとうございました。



## 保健室からの お知らせとお願い!

- 12月17日(水) 13:30~学校保健委員会「薬物乱用防止教室」があります。申込みをされていない方でも参加できますので、ご都合の付く方は、よろしくお願いします。
- 冬休みに歯みがきカレンダーを実施します。1日3回の歯みがきを忘れずをお願いします。年末年始も、みがき残しのない歯みがきをするよう声掛けをお願いします。
- 9月の歯科健診の結果、むし歯の治療・相談の終わっていないお子さんは冬休み中に予約を取り、早めに受診し治療をお願いします。

