



あいかわちやうりつすがわらしやうがっこう  
 愛川町立菅原小学校  
 れいわ ねん がつ にちはつこう  
 令和6年1月18日発行  
 ようごきやうゆめ  
 養護教諭

あたら とし はじ ことし とし ほけんしつまえ せっち  
 新しい年が始まりました。今年はどうなるのかと、保健室前に設置した「おみくじ」を、たくさんの児童が  
 ひ なか だいきち ひ つつ こ  
 引いています。中には大吉がでるまで引き続ける子も…！おみくじには、1年間を健康に過ごすためのアドバイス  
 がかかれています。ご家庭でも、お子さんが元気に過ごせるための「健康 目標」をたてていただけたらと思います。

## 「光・くらやみ・外あそび」のススメ

いぜん さんか こうえんかい よる ね にちゅうげんき す  
 以前参加した講演会で、夜ぐっすり寝て日中元気に過ごせるためには、  
 ひかり そとあそび じゅうよう 重要 であると学びました。その理由には、  
 からだ なか つく かんけい  
 体の中で作られる「セロトニン」と「メラトニン」が関係しています。  
 よる せんきゅう かす へ こうかてき  
 夜は、電球の数を1つ減らしてみるのも効果的だそうです！

セロトニン  
 げんき 元気ホルモン

メラトニン  
 すいみん 睡眠ホルモン

あさ  
  
 からだの中↓

1. 朝はなんだか元気がでない

からだの中↓

2. 光をあびると、体の中で「セロトニン」が作られる

からだの中↓

3. ごはんを食べると、「セロトニン」が増える

からだの中↓

4. 外遊びをすると、さらに「セロトニン」が増える

よる  
  
 からだの中↓

5. 「セロトニン」をたくさんかかえたまま夜に・・・

からだの中↓

6. 部屋の電気を消すと・・・

にんぽう！  
 くらやみの術！

7. 「セロトニン」が、「メラトニン」に変身！！

ねむくなる  
 ホルモン

8. 「メラトニン」のおかげで眠くなり、ぐっすり寝る

POINT  
 ここでスマホなどの  
 ひかり 光をあびてしまうと  
 メラトニンに変身  
 できません・・・！

からだ 体にためたセロトニンが  
 おお 多いほど、たくさんの  
 メラトニンができます。

うらめん 裏面  
 ▶ 性に関する指導  
 ▶ 講演会お知らせ

日本体育大学  
 野井 真吾 教授  
 に、ご講演いただいた内容です

# お知らせ

1月は、各学年発達段階に応じた「性に関する指導」を行います。

性に関する指導は、「自分を好きな気持ち」を育むことと、自分や周りの人を守る「防犯」という面の2つの意味で、とても大切です。

今は、インターネット等で簡単に情報が手に入る時代です。ゆがんだ情報を取り込む前に、小さいうちから段階的に、身近な大人が正しい知識を教えることが必要だと考えています。ご家庭でも、お子さんの“知りたい”に寄り添いながら、体や心、いのちのことについて話題にさせていただけたらと思います。各学年の日程は以下の通りです。

クラス	日程	主題	内容
1年	19日(金)	「からだはたからもの」	・プライベートゾーン ・体の清潔
2年	1組 24日(水) 2組 26日(金)	「みんな大切ないのち」	・お腹の中のいのち ・大切ないのちを守るために
3年	1組 16日(火) 2組 17日(水)	「どこがちがう？男女の体」	・男女の違い(身体的特徴) ・プライベートゾーン
4年	2学期に実施済み	「赤ちゃんとおとなとわたし」	・体の発達 ・心の発達
5年	25日(木)	「わたしは奇跡、あなたも奇跡」	・生命誕生の確率 ・いのちのバトン
6年	1組 15日(月) 2組 17日(水)	「にじいろの私たち」	・多様な性のありかた ・性的マイノリティ

2月には、保護者向けに、助産師さんによる講演会も企画しておりますので、ぜひご参加ください！(参加申込書は締め切り済みですが、再度掲載します。下の申込書を1月中に担任へご提出ください。)



## 『家庭でできる「性」のはなし ～子どもに性のこと、どう伝える?～』

講師

SUNFLOWER 助産院

助産師

在川 有美子 氏

日時

2月7日(水) 15:00～16:30

場所

愛川町立菅原小学校 体育館

持ち物

保護者用名札、スリッパ



参加無料

切り取り

学校保健委員会 参加申込書

参加保護者氏名

\_\_\_\_\_

児童名 ( 年 組)

\_\_\_\_\_

ご夫婦での参加も  
大歓迎です!