

ほけんだより



令和7年12月1日
所沢市立椿峰小学校
保健室

いま ちが おかし ひ い いちにち はじ かんが
 今とは違い、昔は日の入りが一日の始まりと考 えられていました。そのため、
 いちねん はじ おお ゆうがた いちねん さいしょ しょくじ
 一年の始まりは大みそかの夕方。一年で最初の食事である夕食にごちそうを
 た せんねん いわ
 食べて新年を祝いました。このごちそうは、一年無事で過ごせた感謝と、新年の
 おびょうそくさい ねが あたら とし かみさま としがみさま せんな もの
 無病息災を願う、新しい年の神様「年神様」へのお供え物でもあります。皆さ
 んも一年の感謝の気持ちと次の一年の健康を願って、大みそかの夕飯を食
 べてみてください。



冬こそ日光を浴びよう！

わたしが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。
 このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありますか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかなくなることもあるのです。

冬も幸せホルモンを出すコツ

- 1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



冬に負けずに 新学期を元気に迎えるコツ！

規則正しい生活をしよう



早寝早起きをする、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

ふゆやすみを 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** ゆうわくに負けず、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



適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

保健室からののお知らせ



<冬休みの課題について>

夏休みに引き続き、冬休みにも「歯みがきカレンダー」の課題に取り組んでいただきます。3学期初日の1/8(木)に、学級担任へ提出してください。

*ほけんだより 12月号に掲載しているイラスト等は、日本学校保健研修社『健 2025-12月号』よりダウンロードして使用しています。