



福井市順化小学校 保健室 令和7年12月22日発行

寒さも強まり、雪の降る日も出てきました。もうすぐ冬休みですね。冬休みには、クリスマスやお正月など、楽しい行事が盛りだくさんですね。行事を楽しむためにも、規則正しい生活やバランスの良い食事、適度な運動などを心がけて、元気に過ごしていきましょう！

## 冬休みを元気に過ごそう！

### ★服装の工夫をしよう

冬は気温が低く、体が冷えやすい季節です。体が冷えると、血のめぐりが悪くなり、体調を崩しやすくなります。そのため、服装で上手に体温を保つことが大切です。その一方で、必要以上に厚着をすると、運動したときや暖房の効いた室内で過ごすうちに汗をかき、その汗が冷えて、かえって体を冷やす原因になることがあります。そこで、冬の服装で気をつけたいポイントを紹介します。参考にしてみてください。

☆重ね着をして、気温や活動に応じて調節する

☆外に出るときは、マフラー・手袋・靴下などで、首、手首、足首を温める

☆汗をかいたら、早めに拭いたり着替えたりする

### 免疫力チェック！



まも守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

### 風邪に負けないカラダをつくろう



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている  | <input type="checkbox"/> 食欲がない      |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない   | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下  | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている  |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい   |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ   | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

#### 0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

#### 3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

#### 7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

# 12月の保健目標：冬を健康に過ごそう

わたしが「ホッとする」「楽しい」と感じる時、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ホルモン・メラトニンのもとになる、とても大切なものです。

## ★冬は幸せホルモンが減る!?

冬になると気分が沈みがちになったり、眠り過ぎてしまったりすることはありませんか？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にくく、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなることがあるのです。

## ★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、睡眠の質を上げるためには、午前中に日光を浴びるのがオススメです。

## ウイルスに好き嫌いをインタビュー

### 好きなものは？

オレさまたちウイルスは、かわいた空気がだ～いすき！だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていきやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！



### 嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃおう手洗い・うがいも苦手だな。くう～、これ以上は言わせなよな！



## 大そうじで3のすっきり



1年間のよごれを落とす大そうじ。家族みんなできちんと取り組んで、気持ちよく新しい年をむかえましょう！

### ★部屋がスッキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどできれいにしましょう。大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！

### ★体がスッキリ

そうじも立派な運動！床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

### ★心がスッキリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。

