



福井市順化小学校 保健室

令和7年12月22日発行

さむ つよ ゆき ふ ひ で
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、楽しみな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！

ふゆやす げんき す 冬休みを元気に過ごそう！

★服装の工夫をしよう

ふゆ きおん ひく からだ ひ からだ ひ ち わる たいちょう
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
くず ふくそう じょうず たいおん たも いっぽう
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、
ひつようじょう あつぎ うんどう だんぱう き しつない す あせ あせ
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ります。そこで、冬の服装で気をつけたい
しょうかい さんこう
ポイントを紹介します。参考にしてみてください。

かさ ぎ きおん かつどう おう ちょうせつ
☆重ね着をして、気温や活動に応じて調節する

そと で てぶくろ くつした くび てくび あしきび あたた
☆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

あせ はや ふ き が
☆汗をかいたら、早めに拭いたり着替えたりする

風邪に負けないカラダをつくろう

免疫力チェック！

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。

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。

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

12月の保健目標：冬を健康に過ごそう

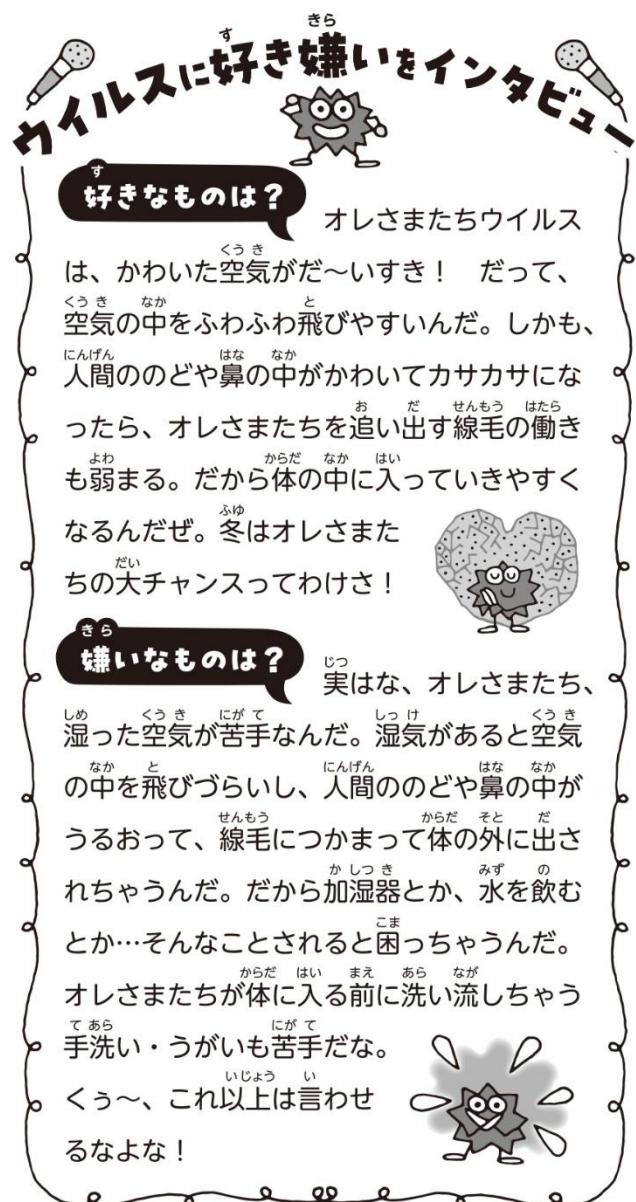
私たちが「ホッとする」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるホルモン・メラトニンのもとになる、とても大切なものです。

★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く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、午前中に日光を浴びるのがオススメです。



大そうじで3つのスッキリ



1年間のよごれを落とす大そうじ。家族みんなで取り組んで、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。

