



令和8年1月  
大阪市立真田山小学校  
保健室

## なぜ冬は眠くないやさしいの？

冬になって「なんだかねむいなあ」と感じる日が増えていませんか。実はこれは気のせいではありません。冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少ないと、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠を感じやすくなるのです。



### 冬もしっかり寝るコツ



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、元気に過ごしましょう！

あけましておめでとうございます！

今年も元気に過ごしましょう。毎日しっかり眠り、バランスの良い食事を心がけてください。運動も大切です。外で遊んだりして体を動かしましょう。今年もみなさんが楽しく過ごせますように。



馬  
く  
休  
もう



深呼吸をする

ここ  
心が落ち着きます。また、脳に酸素が  
行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなつて  
体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、  
香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

あたた  
温かい飲み物は  
リラックス、  
冷たい飲み物は  
気分がシャキッとします。

うまく休む方法を  
取り入れて  
あたま  
頭と体をリセット  
しましょう