



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すいの？

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
間が少なくなると、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、
昼間に眠気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。



冷えは
万病のもと

冷えは、
からだに様々な不調を
ひき起こします。
温かくして
過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化

生理不順

腹痛

下痢

便秘

首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない



馬く
休もう



深呼吸をする

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って
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

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
頭と体をリセット
しましょう