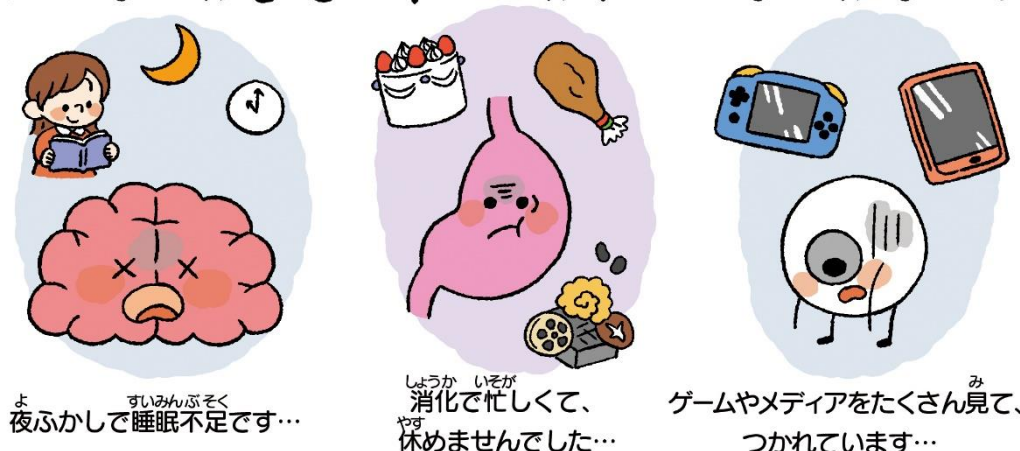


ほげんだより 1月

令和8年1月15日(木)

大阪市立鶴橋小学校 保健室

みんなのからだの中 つかれていないかな…?



……保護者の方へ ～生活リズムを整えよう～ ……

冬休みが終わり、学校生活がスタートしました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった場合、生活リズムの見直しをお願いします。特に、朝ごはんは、体を温め、水分補給にも役立ちます。朝ごはんを食べ、トイレタイムをゆっくりとれるよう、声をかけてください。



ふゆ 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。

ふゆ しあわ 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、眠りすぎてしまった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ず、睡眠や感情のコントロールが上手いかななくなる場合があります。



ふゆ しあわ 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。



冷えは万病のもと

めん えき りよく てい か 免疫力の低下

せい り つう あっ か 生理痛の悪化
せい り ふ じゅん 生理不順

ふく つう 腹痛
げ り 下痢
べん び 便秘

ひ 冷えは、
からだ さまざま ふ ちよう 体に様々な不調を
お ひき起こします。
あたた 温かくして
す 過ごしましょう。



くび かた こ 首や肩の凝り

はだ あ 肌荒れ

ね 寝つけない

めん えき りよく てい か 免疫力の低下

注意! 感染症に

ふゆ 冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。インフルエンザは、10月から流行が始まっています。近年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症と同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。また、感染力の高いノロウイルス感染症にも注意が必要です。感染症予防の基本は、手洗いです。帰宅後、食事(調理)の前後、トイレの後などに、丁寧に手を洗いましょう。その後は、清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう。