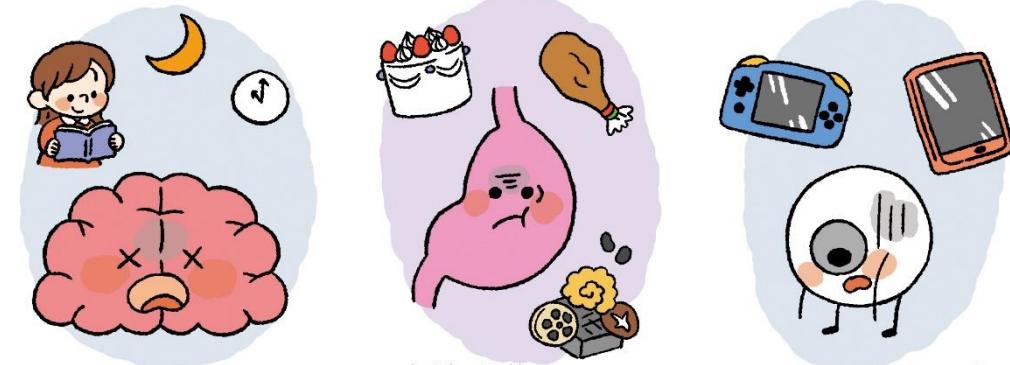


ほけんだより 1月

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…?



夜ふかしで睡眠不足です…

消化で忙しくて、
休みませんでした…

ゲームやメディアをたくさん見て、
つかれています…

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 にっこう あ 冬こそ日光を浴びよう!

わたし 私たちが「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もなる、とても大切なものです。

(冬は幸せホルモンが減る？！)

ふゆ きぶん しず ねむ 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ず、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ります。



(冬も幸せホルモンを出すコツ)

にち ぶん め やす にっこう いしきてき あ 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

免疫力の低下

生理痛の悪化

生理不順

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

腹痛 下痢 便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

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。

