

ほけんだより 12月

2025年12月発行 大阪市立文の里中学校 保健室

1日5分!

体と心のリフレッシュ



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。

運動の2つの効果

◎勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに

◎適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。

冬こそ日光を浴びよう!

私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、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。

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いかななくなることもあるのです。



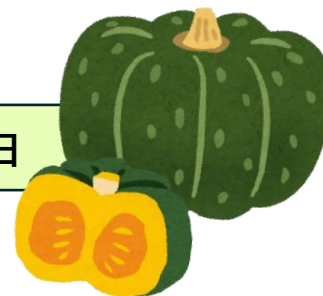
冬も幸せホルモンを出すコツ

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。



12月22日は“冬至”です。1年で一番寒い日!そして昼が一番短く、夜が長くなる日。そんな太陽の日差しが少なくなる季節ですが、太陽の光には私たちの気持ちをポジティブにしてくれたり、免疫力を高める効果があります。感染症のシーズンも到来しています、元気に冬を乗り切るために少し意識して太陽に当たってみませんか?

冬至は22日



重ね着しよう!

みんな制服だから着込めないって思っていない? 制服の中に重ね着しよう。空気の層が作られて温まった空気が逃げにくくなって温かくなるよ。



カイロもいいね

ただし、低温やけどには注意! 直接貼らずに服の上に貼りましょう。こまめに確認も!



ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは?

オレさまたちウイルスは、かわいた空気がだ~い好き! だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていくやくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ!

嫌いなものは?

実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか...そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう手洗い・うがいも苦手だな。くう~、これ以上は言わせるなよ!

