

ほけんだより 12月

令和7年12月24日
しんざん小学校・保健室



いよいよ、明日は終業式ですね。
長かった2学期、みんなはどんなことが一番心にのこっていますか？
3学期に元気に登校できるよう、冬休みはゆっくり休んで「体と心の
元気」を充電してくださいね。
3学期に、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。



喫煙・飲酒・薬物乱用防止学習の様子

学年ごとのテーマで、学習を行いました。「タバコのけむりのこと」「お酒のこと」
「正しい薬ののめ方について」など学習をしました。



子どもたちの感想から

- ・子どもは、おさけをのんではいけないのは、わかっていたけど、大人でものみすぎたらだめなことをはじめてしりました。(2年生)
- ・「自然ちゆ力」を強くするために、日々うんどう・えいよう・すいみんをしていきたいです。あと、薬の使い方も気をつけてのんでいきたいです。(3年生)
- ・わかったことは、薬はジュースでのまないこと。人の薬をもらってはいけないこと。(3年生)
- ・タバコは、病気をおこしたりしてしまうのだから、ぜったいにすわないようにしたいです。(4年生)
- ・タバコをすうと体がわるくなることがわかって、びっくりしました。お父さんとお母さんにすわないでって言うておきたいです。(4年生)

ふ ゆ や す み を

あ い こ と ば
合言葉に、
げん き す
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を



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。

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すか？ 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。



1日30分 午前中に、日光をあびて…
「幸せホルモン」を、たくさん 出そう！！

大そうじで3つのスッキリ



1年間のよごれを落とす大そうじ。家族みんなで取り組んで、気持ちよく新しい年をむかえましょう！

★部屋がスッキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどできれいにしましょう。
大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！

★体がスッキリ

そうじも立派な運動！ 床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

★心がスッキリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。



よいお年を…