



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」「正しい薬のみ方について」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)
- ・「自然ちゅう力」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)
- ・タバコをする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っておきたいです。(4年生)

ふ ゆ や す み を

あい こと ば

合言葉に、  
元気に過ごそう!



ふ ゆ や す み を

フルーツや野菜を食べて、力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



# ふゆ にっこう あ 冬こそ日光を浴びよう！

わたくし 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。  
あんしん たの かん しあわ はたら  
すいみん との ととの たいせつ  
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、とても大切なものです。

ふゆ しあわ  
**冬は幸せホルモンが減る？！**

ふゆ き ぶん しす 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  
まつたりすることはありませんか？ セロトニンは日光  
あ ぶんびつ うなが にっこう  
を浴びると分泌が促されるので、日照  
じ かん みじか ふゆ じゅうぶん ぶんびつ  
時間が短くなる冬は十分に分泌されず、  
すいみん かんじょう うま  
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。

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  
しつあ 質を上げるには午前中に  
あ 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

おお ねんかん おお  
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

おお いえじゅう  
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！

からだ 体がスッキリ

りつぱ うんどう ゆか まど おも か ぐ うご  
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  
きんにく つか からだ あたた けんき  
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。

こころ 心がスッキリ

へや こころ お つ きぶん あか  
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  
こえ かぞく き も 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…