

# ほけんだより



令和7年12月1日

ひらかたし りつ ごじょうしょうがっこう  
枚方市立五常小学校



気温が下がり、空気が乾燥する冬。感染症流行シーズン真っ只中です。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じ。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。例えば、夜空に輝く星は冬の方が綺麗に見えます。これは、空気が乾燥して透明度が上がるから。温かい食べ物も、寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。冬ならではの楽しみ方も、探してみてくださいね。

## 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。



## ☆お家の方へ、ご協力ありがとうございました☆

11月のほけんだよりで、お家に余っている保冷剤を保健室にぜひ寄付してくださいとお願いさせていただいたところ、次の日からたくさんの保冷剤を届けていただきました。すぐに活用しております。

いつも、学校保健にご協力くださり、本当にありがとうございます。

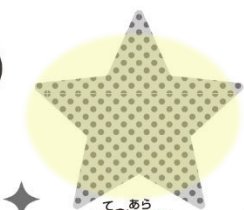




自分も  
まわりも

# 10のアクション

健康に  
過ごすための



## ポイント1

### ウイルスを寄せ付けない

かんせんげん 感染源になるウイルスなどは目に見えません。  
くう きちゅう 空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手に  
ついてたりしています。かんき そと 換気で外へ逃がす、手洗  
いで洗い流すなどのアクションを。



## ポイント2

### 免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高  
めれば、ウイルスが体に入ってしまったても外  
に追い出したりやつつけたりしてくれます。



## ポイント3

### うつらない・ うつさない

ほか ひと かんせん 感染するリスクをたか  
める行動や、自分が感染してし  
まったときに人にうつす危険の  
ある行動は避けましょう。



## わたしのひとりごと☆

ひだり え わたし かよ 左の絵は、私が通っている整骨院に飾られているもので、許可を得て写真を  
撮らせてもらいました。

「幸せになりたい」という言葉を耳にしますが、きっと幸せは私たちのまわ  
りからたくさんあって、それに気付くかどうかかなだろうな、と思っています。

まいにちげんき す 毎日元気に過ごせていること、友だちと笑いあえること、これってすべて幸せな  
こと。そう感じられる自分でいたいなあ、なんてことを考えながら、今年の終わりを  
むか 迎えようとしている今日この頃です。

