

ほけんだより



令和5年1月31日 No8

向陽小学校 保健室

ふゆやす あ がっき はじ げつ た なが やす
冬休みが明け、3学期が始まって1か月が経とうとしています。長いお休みの
あいだ せいかつ
間にくずれてしまった生活リズムも、しっかりもどってきたのではないでし
ようか？規則正しい生活は、体の調子を整えるためにもとても重要です。寒さ
きそくただ せいかつ からだ ちょうし ととの じゅうよう さむ
でなかなか布団から出づらい冬ですが、毎日を元気に過ごすために、早寝・早
ふとん で ふゆ まいにち げんき す はやね はや
おき 朝ごはんを意識してみましよう！



ふゆ 冬になると、はやお 早起きがつらい？

けんこう まいにち はやね はやお あさ たいせつ
健康な毎日を送るためには、“早寝・早起き・朝ごはん”がとても大切です。
しかし、ふゆ 冬が来るにつれてなんとなく朝起きるのがつらくなる場合があります。

なぜかというと…

“セロトニン”が足りなくなるから！

からだ なか からだ ととの
体の中でつくられるもので、体のリズムを整えたり、
やる気を起こさせたりする効果があります。

☆セロトニンの作り方

- ① ごはんを食べる
- ② 日光をあびる
- ③ 睡眠をとる
- ④ 適度な運動をする
- ⑤ 脳へのしげきを受ける
(感情を動かす)



ふゆ ひ のぼ ひ しず はや ほか きせつ くら にっこう
冬になると、日が昇るのはおそく、日が沈むのは早くなります。そのため、他の季節に比べて日光
あ じかん すく からだ なか つく りよう すく
に当たる時間が少なくなり、体の中で作られるセロトニンの量が少なくなります。セロトニンが
すく からだ た ぶん おお
少なくなると、体は足りない分をおぎなおうとしていつもより多くすいみんをとろうとします。
その結果、体のリズムがくずれやすくなり、早起きができない悪循環ができてしまいます。



ふゆ 冬でも早起きをして元気に毎日を過ごすためには！

①朝起きたら、一番にカーテンを開けて朝日を浴びる！

あさお いちばん あ あさひ あ
寒くなると布団から出たくなる気持ちもわかります。しかし、頑張って布団から出て、
日光を浴びましょう！寝起きでぼうつとした頭がすっきりします。



②しっかり朝ごはんを食べる！

あさ た どうさ のう ない めざ
ものをかむという動作は脳や内臓を目覚めさせるはたらきがあります。しっかりと
あさ た からだ め さ えいよう ほじゅう
朝ごはんを食べて、体の目を覚まし、栄養をとってエネルギー補充をしてください。



③寒さに負けず、元気に外で遊ぶ！

さむ ま げんき そと あそ
セロトニンは運動でも作られます。日中に運動をして適度につかれることは
しつ よ うんどろ つく にちゅう うんどろ てきど
質の良いすいみんにもつながるので、天気の良い日はできるだけ外遊びをしましょう！



めんえきりよく からだ なか はい さいまん
免疫力は、体の中に入ってきたウイルスや細菌をや
ちから まいにち す かた
つつける力。毎日の過ごし方で、アップしたりダウン
したりします。

めんえきりよく

Q. 免疫力がアップするのはどっち？

食事

A ほとんど野菜中心で、肉は食べない

B 肉も野菜もなんでも食べている

にく さかな にゅうせいひん だいずしょくひん しつ めんえきさいぼう
肉・魚・たまご・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。

めんえきさいぼう ちよう しゅうちゅう ちよう かんきょう ととの めんえきりよく しょくもつせんい
また、免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境が整えば免疫力もアップ！食物繊維
やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまり、どの栄養も免疫力を
アップするはたらきがあるのです。



答えはB

睡眠

A 毎日、早寝早起

B 平日に足りない睡眠時間の分、休日にたくさん寝る

すいみんぷそく つづ めんえきさいぼう にぶ
睡眠不足が続くと、免疫細胞のはたらきが鈍くなります。かぜをひくと眠くて眠くて我慢

けいけん けんがまん
できないという経験はありませんか？それは、免疫細胞が活発にはたらくために、「睡眠を
とって！」と体からサインが出ているのです。普段から、しっかりと睡眠をとりましょう。



答えはA

運動

A 疲れると体に良くないので運動はしない

B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

かる うんどう きんにく あたた けつりゅう よ めんえきさいぼう かっぱつ
軽い運動で筋肉を温めると、血流が良くなり、免疫細胞のはたらきが活発になります。

答えはB



ストレス

A ストレスになるくらい健康に気がつけている

B 適当にストレスを解消している

つよ う じりつしんけい みだ めんえきさいぼう やわ
強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞のはたらきが弱

まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑いと免疫細胞が活発になるので、
おすすめです！笑顔で毎日を過ごしましょう！



答えはB

～おうちの方へ～

平素より新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をありがとうございます。時期的にも花粉症が
始めたり、アレルギー性鼻炎を持っていて日常的に鼻水等の症状が出たりするお子さんもいるかと思
います。慢性疾患による症状の場合は出席停止にはなりません。風邪に類似した症状がある場合で、原因
がはっきりとしない時は、早めの病院受診をお願いします。

また、引き続きおうちでの確実な健康観察の継続をお願いします。風邪症状がある場合は出席停止と
なりますので、体温の確認と合わせて風邪症状の確認とおうちの方による健康観察カードのご記入をお
願いします。慢性疾患による症状がある際には、備考欄にその旨を記載していただけますと助かりま
す。お手数をお掛けしますが、よろしくをお願いします。