

ほけんだより



令和5年12月20日 No.8

向陽小学校 保健室

一段と寒さが強くなり、雪がちらつく日もありますね。寒さに負けて、体調をくずしてしまわないように、温かくしながら過ごしていきましょう。今年も残すところあと少しです。今年一年を振り返ってみて、やり残したことがないように、一年のしめくりをしていきましょう！



『薬物乱用ダメ。ゼッタイ。教室』

12月15日に学校薬剤師の吉津先生にお越しいただき、6年生を対象に、「薬物乱用ダメ。ゼッタイ。教室」を実施しました。



「乱用」とは？

一定の基準や限度などを越えて、不適切またはむやみに使うこと

つまり…

薬物乱用とは、

決められた量以上に薬を飲んだり、決められた使い方以外の使い方をしたりすること！また、禁止された薬などを使うこと！

一回だけでも乱用になる！

どんな薬でも副作用があります。使い方次第では、体を治してくれるはずの薬でもかえって体にとってよくないことも多くあります。必ず薬剤師さんから指示された使い方や説明書に書かれた使い方を守りましょう！

また、大麻や麻薬などの禁止された薬は、体に大きな害があるために禁止されています。どんなに甘い誘惑をされたとしても、自分の体を守るために絶対に使用しないようにしましょう！

薬を使う機会があれば、ぜひ使い方も意識してみてください♪



ふゆ 冬になると、早起きがつらい？

さいきん じかんめ ねむ ひと み ねぶそく
最近、1時間目から眠そうにしている人をよく見かけます。みなさんは寝不足になっ
ていませんか？健康な毎日をすごすためには、“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ことがあります。



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 中でつくられるもので、からだ 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 すいみんをとる
- 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
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
季節に比べて日光に当たる時間が少なくなり、結果、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。また、体のリズムがくずれやすくなります。そのため、
早起きができない悪循環ができてしまいます。さらに、気分まで落ち込んで暗い気持ち
になることもあります。



ふゆ 冬でも早起きをして元気に毎日を過ごすためには！

その一

あさお いちばん あ あさひ あ
早起きたら、一番にカーテンを開けて朝日を浴びる！

さむ ふとん で きも がんば ふとん
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！寝起きでばーっとした頭がすっきりします。



その二

あさ た
しっかり朝ごはんを食べる！

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
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給をしてください。



その三

さむ ま げんき そと あそ
寒さに負けず、元気に外で遊ぶ！

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
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！

