

# えがきお

とよひらしょうがっこう  
豊平小学校  
ほけんしつ  
2025.12.25



除夜の鐘は、大みそかの夜から元旦にかけて寺院で鳴らされる鐘のことで、新しい年を迎えるために日本の伝統的な行事です。除夜の鐘は108回鳴らされることを知っていますか。なぜ108回かというと、人間には108の煩惱（心の迷いや欲など）があるという、仏教の教えに基づいているからです。鐘の音で一つずつそれらを取り除き、清らかな心で新年を迎え、幸せな一年を願い味が込められています。

## SNSの つかかた 使い方を かんが 考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



## SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



## 悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



## 自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

冬休み中は好きなことをする時間がたくさんあります。スマホやタブレット、ゲームは楽しいけれど、使いすぎると良くないことも。使い方について、おうちの人とよく話し合ってくださいね。

どうして  
寒いと体が震えるの？

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあります。それには大切な役割があります。

その役割は体を守ること。体温の維持は健康でいるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとして



いるときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大股で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。



カイロの  
使い方  
に注意



使うとぽかぽか暖くなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



× 貼ったまま寝ない



× 肌に直接貼らない



× 熱くなったら  
体から離す

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作り

ましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

楽しいことがいっぱい冬休み。元気に過ごして、来年またえがおで会いましょう！

