保健だより

札幌市立厚別南中学校
令和7年（2025年）
12月16日
No.9

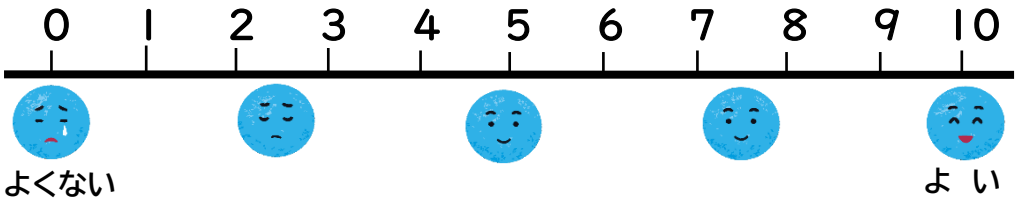
心と体は別々のものだと捉えられがちですが、実は深くつながっています。心が健やかであれば体も健康になりますし、体が健康であれば心も安定します。例えば、運動をすると気分がすっきりする、ストレスを感じるとお腹が痛くなるなど、心と体が密接に関係している例がたくさんあります。

最近、朝なかなか起きることができない、寒さでやる気が出ないなどの不調はありませんか。「心の不調」の原因や対処について考え、冬休み中も心と体の状態を整えていきましょう。

自分の「心の状態」を確かめてみよう

9月に保健室前掲示板で、取り上げました。今の自分の心の状態はどうですか？

◎今のあなたの心の状態は、0から10で表すとどこですか？



「シャボテンログ」でも、その日の心と体の状態を記録していますね。

□楽しい	□うれしい	□ワクワクする
□晴れ晴れしている	□やる気がある	□イキイキする
□悲しい	□不安がある	□イライラする
□緊張する	□やる気が出ない	□落ち込んでいる
□その他〔　　〕		

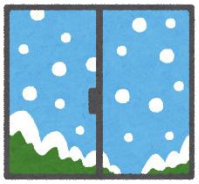
心の調子に影響を与えるのは？

◎セロトニンとメラトニンの働きによるものです

セロトニンは、**脳内の神経伝達物質の一つ**で、気分が安定して穏やかな気持ちになり、ストレスに対して強い状態になります。

朝、目覚めた時に「今日もがんばろう。」というポジティブで前向きな気分をもたらしてくれます。

メラトニンは、体内時計をつかさどり、**「眠気（ねむけ）のホルモン」**と言われています。朝の光を浴びてから、14～15時間後の夜に分泌されます。



セロトニンもメラトニンも日光を浴びることによって分泌されますが、日照時間が短くなる冬は、分泌が減ってしまうため、心が不安定になったり、疲れやすくなったりするという状態を引き起こします。

心の状態を良くする方法は？

冬休み中も取り入れてみましょう。

セロトニンとメラトニンは、バランスを保ちながら私たちの体内に存在しています。例えば、セロトニンは、リラックスしたり、日光を浴びたり、人と関わったりすることで分泌されやすくなります。人との関わりについては、家族や友達など身近な人とのあいさつや、話したりほめられたりすると良いと言われています。

一方、ストレスは、これらのホルモンのバランスに大きく影響します。過度なストレスが長期間続くと、正常なホルモン分泌ができなくなり、心身の不調として影響が現れます。

日光を積極的に浴びよう

朝、起きたらカーテンを開けて、外の光を取り込みましょう。質の良い睡眠をとるためには、朝、部屋を明るくすることが大切です。日中も意識的に外に出て日光を浴びましょう。

食べ物でセロトニンを増やそう

セロトニンは脳内で作られますが、その材料として必須アミノ酸の「**トリプトファン**」が必要となります。

「**トリプトファン**」が多く含まれているものは主に、豆腐・納豆などの大豆製品、牛乳・チーズなどの乳製品、米などの穀類などです。その他、卵や肉、魚にもトリプトファンが多く含まれます。

寝る前に体をほぐそう

ストレッチやヨガなどの穏やかな運動をすると血流が促進されます。筋肉をゆるめることでリラックス効果もあるので、寝る前に軽く行うのがおすすめです。

湯船で体を温めよう

入浴によって体の深部体温を上げ、その後下がっていく時に眠気が訪れやすくなります。冷えを防ぎ、疲労を回復するためにも、湯船に浸かって温まりましょう。

適度な運動を心掛けよう

運動には、ストレスの解消や、ほどよい疲労感によって、眠りが深くなったりするなどの効果があります。1日30分から1時間程度をめやすに運動習慣をもつようにしましょう。

オン・オフを切り替えよう

疲れがたまり、睡眠や食事のリズムが乱れると、心の不調をきたしやすくなります。友達や家族と楽しい時間を過ごしたり、読みたかった本を読んだりするなど、リラックスできる時間をつくりましょう。

保護者の皆様へ

インフルエンザが依然、流行していますが、休日当番の一部の小児科では、診察等の待ち時間が数時間に及ぶ状況になっているとのことです。年末年始にかけても小児発熱患者の増加が懸念されるため、札幌市保健福祉局では、札幌市医師会と連携し、**「臨時小児ドライブスルー発熱外来」**を運営することになりましたので、お知らせいたします。

＊診療日　令和７年 12 月７日（日）～令和８年３月 31 日（火）の期間中の**日祝及び年末年始（12 月 29 日（月）～1 月３日（土））**

＊診療時間　午前９時 00 分～午前 11 時 30 分、午後０時 30 分～午後２時 00 分

＊診療科目　小児科（６歳から 15 歳までの小中学生）

＊診療内容　**小児発熱患者**に対し、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ同時抗原検査（鼻咽頭）検査結果に基づく、診察及び医薬品の処方をドライブスルー形式で実施　最大 150 名/日

＊診療場所　札幌市中央区（非公開）　※予約者のみ詳細の案内がある。

＊受診方法　**事前予約制**（予約の受付は受診日前日の午後６時から可能）

＊予約方法　**臨時小児ドライブスルー発熱外来（札幌市ホームページ）から予約**