

# ほけんだよい

2025.12.25  
保健だより  
No.10  
札幌市立東山小学校

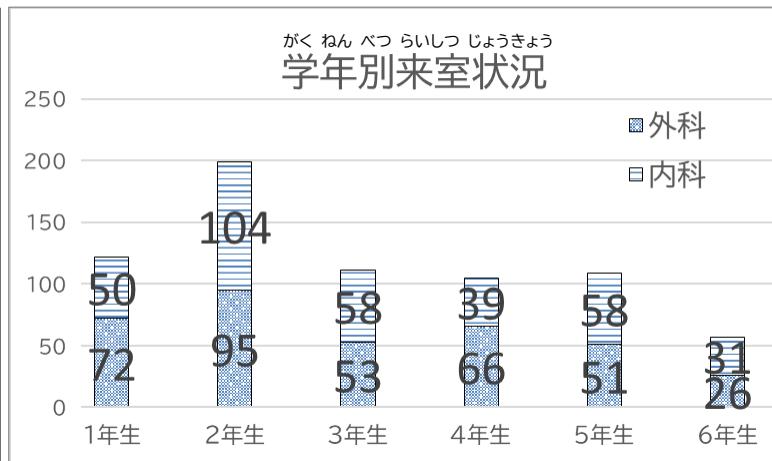
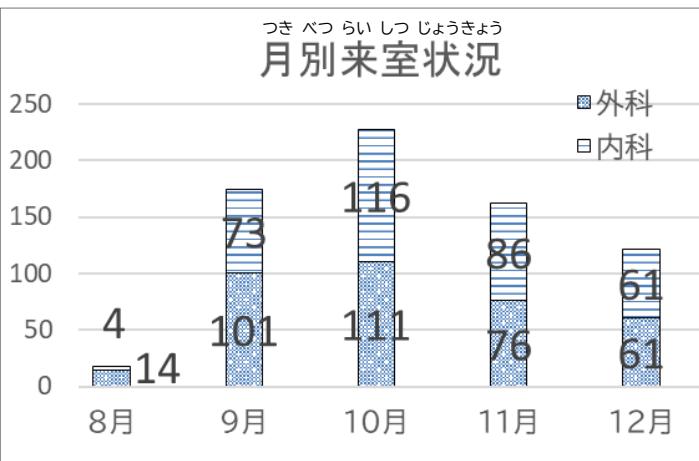
一年で一番長い2学期も最終日となりました。今年の冬は、さくねんはやりゅうこうでインフルエンザが流行し、東山小では水ぼうそうも長期にわたって流行しました。冬休み中は楽しいイベントもたくさんあると思います。元気いっぱい楽しむためにも、「夜ふかししない・適度に運動する・食事を三食とる」ことを心がけて、風邪に負けない体をつくりましょう！

## ほけんしつらいしつじょうきょう 保健室来室状況

らいしつごうけい  
来室合計

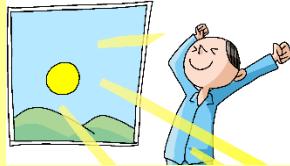
703件

(12月16日現在)



今年の2学期中の保健室来室は、外科が363件、内科が340件でした。全体の来室件数は昨年の2学期より約170件も増えています。今年は内科の来室割合が増えており、腹痛や吐き気での来室が自立ちました。おなかが痛いと言ながら、半袖、短パンの児童や、服の中にシャツやインナーを着ていない児童を多く見かけます。寒い時期が続くので、おなかを冷やさないように温かい服装で過ごしましょう！

## せいかつ 生活リズムを支える 光・暗闇・外遊び！



光をあびると、夜に眼気をさそう「メラトニン」が体内で作られます。日中は、外で太陽の光をたくさんあびよう！



夜は明るい光をあびると「メラトニン」が減ってしまいます。夜は電気を減らすか、早めに電気を消して過ごしましょう。



× ラトニンのもとになる「セロトニン」は、幸せホルモンと呼ばれていて、体を動かして遊ぶことでも作られます。

冬休みは、生活リズムが崩れがちです。この三つを意識すれば、

自然と「早寝・早起き・朝ごはん」につながるのでやってみてくださいね。