

# ほけんたより

令和7年12月25日 No.13  
札幌市立北野小学校 保健室  
(児童・保護者用)

ふゆやすみを  
合言葉に、  
元気に過ごそう！



フルーツや野菜を食べて、かぜに負けない体を作ろう！

ゆ ゆうわくに負けず、スマホやゲームは時間を決めよう！

や やっぱり大事！毎日の運動

す すいみん時間はたっぷり取ろう

み みんなで笑って、良いお年を！



長かった2学期も今日で終わりです。みなさんにとっての2学期はどうでしたか？

明日から冬休みです。楽しみなことがある人や勉強や運動をがんばろうと思っている人もいるでしょう。心も体もリフレッシュして、3学期また元気に会いましょう！

ふゆ  
冬

にっこり  
こそ日光を浴びよう！



冬になると、気分がしづんだり、眠りすぎたりすることはありませんか？

私たちが、幸せや楽しさを感じるとき、実は幸せホルモン(セロトニン)が頭(脳)の中ではたらいてくれています。幸せホルモンは日光を浴びると、

よく出るようになるのですが、冬は太陽が出ている時間が短くなるため、幸せホルモンが出にくくなるのです。幸せホルモンが少なくなると、気持ちが落ち込んだり、コントロールがうまくいかなくなることがあります。また、幸せホルモンは、眠りのリズムを整えるホルモン(メラトニン)のもとになりますので、幸せホルモンが少なくなると眠りの質も下がります。

幸せホルモンを出すには…

1日30分以上、日光を浴びるようにする



ねむ 眠りのリズムを整えるホルモン(メラトニン)が出るまでに14~16時間かかるので、ねむ 眠りの質をあげるには、午前中に太陽の光を浴びるのがおすすめです。冬休みには家の中にはかりいらないで、午前中に太陽の光を浴びましょう。雪かきやお散歩、公園で遊ぶなどして、幸せホルモンをたくさん出し、冬休みも元気に過ごしてくださいね！