

# ほけんだより

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

あ い こ と ば  
合言葉に、  
げん き す  
元気に過ごそう！

ふ

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！



2026 年



なが  
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？

あした  
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 冬こそ日光を浴びよう！



ふゆ 冬になると、気分がしずんだり、眠りすぎたりすることはありますか？

わたし 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

あたまのう なか 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



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、  
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  
にばかりいないで、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！