



令和7年12月2日
札幌市立琴似中央小学校
保健室
お子様と一緒に御覧ください

さむい12月がやってきました。札幌市では、風邪やインフルエンザ、胃腸炎の流行が続いています。感染を防ぐためには、手洗いをしっかりすることが大切です。トイレのあとや、給食の前などは念入りに手を洗いましょう！



札幌市 流行中 インフルエンザ 警報 レベル



38度以上の熱



咳や鼻水



寒氣

こんな症状があれば
インフルエンザかも



倦怠感（体がだるい）



関節痛・筋肉痛

よぼう
予防のために
てあら
手洗いを
しましょう



「インフルエンザ」と診断されたら出席停止になりますので、学校へ連絡してください。



冬こそ日光を浴びよう!

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



冬も幸せホルモンを出すコツ

- 1日30分を目安に日光を意識的に浴びる
- ようにならう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間
- ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

