

# ほけんだより



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

寒い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、手洗いをしっかりとすることが大切です。トイレの後や、給食の前などは念入りに手を洗いましょう！



## さっぽろし りゅうこうちゅう 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



寒気

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。





# 乾燥肌を

## 防ぼう！



加湿器を  
使おう



42度以上の熱いお湯  
には長くつからない  
ようにしましょう



肌が乾燥すると、かゆくなったり、  
手がひびわれて痛くなったりしてしまいます。  
正しいケアをして肌を守りましょう！

保湿クリーム  
をぬろう



体を洗うときはごしごし  
こすらず、泡でやさしく洗おう



### 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。

#### 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すか？ 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いかななくなることもあるのです。



#### 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しましょう。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。

