



# やまびこ

おうちのかたといっしょ  
によんでください

【児童数配付】

札幌市立大倉山小学校  
ほけんだより No.8  
2025.11.28発行



早いもので今年もあと1か月。雪がちらつく日も増えてきて、冬の到来を感じます。今年は例年より早い10月後半からインフルエンザの流行が始まり、学級閉鎖や学年閉鎖を余儀なくされました。大倉山小学校はインフルエンザの流行もやっと落ち着いてきました。でもまだまだ油断は禁物です。手洗いやせきエチケットなどを心がけ12月も元気に過ごしましょう。

## 風邪に負けないカラダをつくろう

**免疫力チェック!**

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

0~2個	3~6個	7~10個
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！	免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。	生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5度以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ
- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪を引きやすい
- あまり外出したくない

## のどのイガイガ、肌のイガイガ 犯人は暖房!?



寒いと暖房を使う時間が長くなります。あたたかくて過ごしやすいいっぽうで、肌がカサカサしたりせきがでたりしていませんか？  
犯人は暖房かもしれません。暖房を使うと、部屋の湿度が下がり、乾燥して肌やのどもかわきやすくなります。かぜなどのウイルスが広がりやすい環境もあります。

### 乾燥から守る3つの技

#### 加湿する

例えばぬれタオルをかけるだけでもOK

#### 水分をこまめにとる

温かいお茶や水を少しずつとりましょう

#### スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う



「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。

1日5分!



## 体と心のリフレッシュ

寒い冬は、「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけではなく、気分まで沈みやすくなります。

家のなかでもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。



- 勉強の合間に数分行うと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- 適度に体を動かすと免疫力アップに



さむ  
寒さに負けず、  
まいにち  
毎日のちょっとした運動を  
習慣にしましょう。

## 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すか?セロトニンは日光を浴びると分泌するようになります。白が出ている時間が短くなる冬は、じゅうぶんに分泌されず、睡眠や感情のコントロールがうま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分を目安に太陽の光を浴びるよ
- 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、よい睡眠をとるために午前中に浴びるのがオススメです。



## 保護者の皆様へ

## 食物アレルギー等調査 御提出よろしくお願いします

12月1日(月)に、来年度の給食に向けて「食物アレルギー等調査」を配付致します。

毎年、全員に御提出いただく調査となっておりますので期日までに御提出くださるようお願い致します。