

ほけんだより



札幌市立手稲中央小学校保健室
令和7年12月25日(木)発行
第10号

□12月の感染症情報

12月はインフルエンザ（A型）、溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症の報告がありました。出席停止にはなりませんが、マイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎の報告もありました。



～新学期を元気に迎えるために～

冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるために心がけてほしいポイントです！



早寝早起き



朝ごはんを食べる



適度な運動



ゲームは時間を決める

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
- ようしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間かかるので、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。



保健室からのお知らせ

家庭でもチェックできる 子どもの背骨の様子

1学期に行われた内科検診でも背柱の様子をみてもらっておりますが、成長とともに背骨の曲がりも進んでいくことがあります。ご家庭でも時々チェックできるように資料を本日配付しました。資料をもとにチェックしていただき、気になるところがある場合は整形外科を受診してください。



2学期の保健室の様子 (12/18まで)

保健室に来た人

2105人

【内訳】 内科…963人 外科…1042人 その他…100人

保健室に来た理由【内科】

- 1位 頭痛
- 2位 腹痛
- 3位 嘔吐・吐き気

保健室に来た理由【外科】

- 1位 打撲
- 2位 擦り傷
- 3位 痛み

一番来室の多い月

9月

一番来室の多い曜日

木曜日

一番けがの多い場所

教室

一番けが・体調不良の発生が多い時間

中休み

2学期も提出物や早退時等、様々な面で

ご協力いただきありがとうございました！

