

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、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。

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なくなることがあるのです。



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。



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脊柱の様子をみてもらっていますが、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！

