



あつという間に寒くなりましたね。寒い冬は体調をくずしやすくなります。体調をくずさないために、どんなことを意識して生活すればよいのでしょうか？毎日の生活に一工夫加えて、寒い冬を元気に乗り越えましょう！

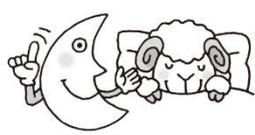


「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。寒い冬こそ、意識して日光浴をしてみませんか？

不足するもの① ビタミンD  
ビタミンDは日光を浴びるとで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン  
日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、  
昼間は外で生活する時間を  
作りましょう！



# ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに  
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう  
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも意外と大切  
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

どこを直したらいいかな？



ヒント4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに  
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG  
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう  
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ごとがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



## 睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

寒くなると、気をつけていても体調をくずしてしまうこともあります。そんな時は無理せず、まずはゆっくり休みましょう。また、体調がよくなる前に元の生活に戻ると、再び体調をくずしやすくなります。遊びたい、勉強したい気持ちの後ろに隠れている「休みたい」という体の声もしっかり聞いてあげてくださいね。



いよいよ冬本番も間近となり、かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の流行も心配されます。

学校では、朝の健康観察等を行いながら、具合の悪い児童は状態を確認し、早めに早退させる等、できるだけ早め早めの対応を取っていきたいと思います。

症状の程度には個人差がありますが、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症が疑われる症状（発熱、悪寒、関節痛、体のだるさ、筋肉痛、咳など）がみられた場合は、早めに病院を受診してください。予防には、手洗いが有効です。セッケンでいねいに洗いましょう！

～ 保護者の方には、以下の点についてご協力お願い致します ～

- 家庭での朝の健康観察をお願いします。
  - 咳が出る場合はマスクの着用をお願いします。
  - 朝から体調が悪いときは、無理をせず早めに医療機関を受診してください。
- ～ 熱がある・咳が出る・だるい・気持ちが悪い e t c ～
- インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等の感染症と診断された場合、**出席停止期間**は家庭でしっかり休養させてください。
  - 具合が悪くなった時の為に、学校とおうちの方と連絡がとれるようにお願いします。

～ 緊急時の連絡先に変更がある場合は、担任までお知らせをお願いします ～

（勤務先・携帯番号・連絡先の優先順位 等）

勤務先が変わった場合は、勤務先の電話番号も併せてお知らせください。



かぜに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

ウ イルスはこまめな換気で追い出して

え いようバランス心がけた食事大丈夫な体作り

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬 はかぜをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

