

# 和気の宝



和気小学校 保健室 2025. 12. 5

12月のほけんもくひょう



心の健康について考えよう

あきふゆ

き も

秋冬になると、こんな気持ちになることはありませんか？

だるい...

たの  
楽しくない...

き で  
やる気が出ない...

おちこみやすい...



き も

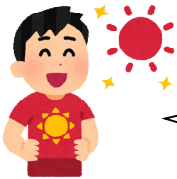
へんか

たいよう

ひかり

かんけい

この気持ちの変化には  太陽の光が関係しています！



たいよう ひかり あ  
太陽の光を浴びると、「セロトニン」というホルモンが出ます。「セロトニン」は  
「幸せホルモン」とも呼ばれ、き も あか まえむ げんき  
気持ちを明るく前向きに、元気にしてくれます。

あきふゆ  
ところが秋冬になると...



たいよう ひかり すく  
太陽の光が少なくなるため、「セロトニン」の量も少なくなり...

き も  
気持ちがおちこみやすくなる...

さらに...



「セロトニン」を増やそうとして、甘いものが食べたくなる

「セロトニン」の調節が上手いかず、すぐにねむくなる



「セロトニン」を増やすにはどうしたらいいの？

① たいよう ひかり あさひ  
太陽の光（朝日）を浴びる



あめ ひ  
くもりや雨の日でも  
そとで  
外に出るだけでOK！

ごぜんちゅう たいよう ひかり  
午前中に太陽の光をしっかり  
あ  
浴びることで「セロトニン」が  
ふ ぐん  
増え、睡眠リズムも整います。

② 「トリプトファン」を含む  
しょくひん  
食品をとる



バナナ チーズ たまご など  
「セロトニン」の原料になる  
げんりょう  
ものです。朝ごはんにはぜひ！

③ からだを動かす ④ なみだ なが  
涙を流す



どちらも「セロトニン」が増え、  
き も  
気持ちがすっきりします。

和気小学校でのインフルエンザの流行は一旦おさまりましたが、過去にはその後別の型が流行した年もありました。登校後に急に風邪症状が出現する場合がありますので、**ランドセルに予備のマスクを数枚入れておいていただきますようお願いします。**また、手洗いの後すぐに手をふけるよう、**毎日清潔なハンカチをポケットに入れておくよう声かけしていただけると幸いです。**

インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」となっています。ご不明な点がございましたら、学校までご連絡ください。

[illegible]

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」となっています。ご不明な点がございましたら、学校までご連絡ください。

※症状軽快とは、解熱剤を使用せず解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあることです。

[illegible]