

ほけんだより

令和7年11月28日
板橋区立富士見台小学校
保 健 室

今は違い、昔は日の入りが一日の始まりと考えられていました。そのため一年の始まりは大晦日の夕方。一年で最初の食事の夕食にごちそうを食べて新年を祝いました。このごちそうは、一年無事で過ごせた感謝と新年の無病息災を願う、新しい年の神様「年神様」へのお供え物でもあります。みなさんも、一年の感謝の気持ちと次の一年の健康を願って、大晦日の夕飯を食べてみてください。

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出ています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンの元になる、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うまくいか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。

大そうじで3つのスッキリ

1年間の汚れを落とす大そうじ。家族みんなで取り組んで、気持ちよく新しい年を迎え
ましょう！

★部屋がスッキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどできれいにしましょう。大そうじは、
家中をピカピカにするチャンスです！

★体がスッキリ

そうじも立派な運動！床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉
を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

★心がスッキリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいに
なったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちになりますね。

かんせんしょう 感染症に きつ 気を付けよう

とうきょうと 11月 がつちゅうじゆん 旬、インフルエンザの発生が警報
基準を超えました。区内の小中学校では、多くの学校で、
がっきゅうへいさ おこな 学級閉鎖を行っています。ふじみだいしょうがっこう 富士見台小学校でも、11月、
がっきゅうへいさ おこな 学級閉鎖を行いました。また、胃腸症状での体調不良者
もみられます。

かんせんよぼう 感染予防のため、てあら せき 手洗いや咳エチケットの励行、れいこう じゅうぶん 十分な
すいみん しょくじ 睡眠や食事をとることで、びょうき 負けまい 病気に負けまいようにからだ ととの
ておきましょう。

きむ たいさく —寒さ対策—



ふろにつかる
お風呂につかる



ぼうかんく みつ 防寒具を身に付ける



かさき 重ね着をする



は カイロを貼る



の 温かいものを飲む

あたたかいものを食べたり
の 飲んだりすると、からだ なか
からもあたためることができますね。

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

しつおん 室温を 20°C前後に保つ



へや なか 部屋の中でも、すこ 寒く感
じるようなら上着やひざか
けなどで調整を。

じかん 1時間に1回は換気をする



にさんかたんそ やウイルスなど
が溜まった空気を、新鮮な
空気と入れ替える。

くうき 空気の乾燥を防ぐ



か しつ き 加湿器を使ったり、近くに
ぬれタオルを干したりして
部屋の湿度を保つ。