

ほけんだより



2025. 12. 15 石川県立あすなろ中学校 保健室

体調がよくないときは



無理せずに休もう

11月中旬に石川県内にインフルエンザ警報が発令されました。連日ニュースなどで「インフル、県内猛威続く！」と騒がれると「なんか体調がよくないな」と感じたときに「もしかしてインフルエンザ!?」と不安になりますよね。感染予防の基本は同じです。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに。世間で流行しているときこそ、無理せずゆっくり休んで、心と体を整えることが大切です。

かぜかな…? と思ったら

たかいたがでたら、びょういんへ しっかりえいようをとる あたたかくしてねる ひとごみをさける



冬こそ日光を浴びよう!

私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、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すか? 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いかななくなる場合があります。



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。





私たちは普段「人権」ということを意識することなく過ごしています。

そして、自分の人権が守られているのは、自分以外の人の努力による、ということをお忘れがちです。

自分の人権を守るということは、自分以外のすべての人のあらゆる人権を守っていくことでもあるのです。

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばるための
楽しむための
楽しむための

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれませんが。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

っくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。



に

ちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

