

令和7年11月28

大田区立松仙小学校

校長 早見 泰一

ほけんだよい

あさばん ひ くうき きせつ いた ひと き
朝晩が冷え、空気がかわく季節になりました。のどが痛い人がふえています。着る

ものを工夫して 体 からだ ひ を冷やさないようにしましょう。

また、こまめに水分をとるようにし、寒さに負けない生活を 心 がけましょう。

めん えきりよく
免疫力チェック!



まも 守ってくれます。自分の免疫力が
たか 高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくらう



- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

0～2こ

ふ だん けんこう いしき
普段から健康を意識できていま
すね。チェックがついた項目を直
せるとなお良いでしょう!

3～6こ

めんえき たも せいかつしゅうかん みだ
免疫を保つための生活習慣が乱
れてきています。チェックがつい
た項目を改善しましょう。

7～10こ

せいかつしゅうかん みだ と
生活習慣が乱れています。取り
組みやすい項目から改善していき
ましょう。

のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?



さむ だんぼう つか じ かん なが あた すす いっぱう
寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、お
こ 子さんにせきや肌のかさつきなどが出ていませんか。

はん にん だんぼう だんぼう つか しつ ない しつ ど さ かんそう だ
犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も
かわ ひろ かんきよう

かん 乾燥から守る3つの技

かしつ 加湿する

たと 例えばぬれタオルを
かけるだけでもOK

すいぶん 水分をこまめにとる

あた ちや みず
温かいお茶や水を
すこ 少しずつとりましょう

スキンケアをする

けしょうすい ほしつ
化粧水や保湿クリーム
つか を使う



さむ たいさく かんそうたいさく かんが ふゆ げん き す
「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。

*朝から37.0℃以上あり風邪症状もある場合、早めにご連絡させていただくことがあります。

にち ふん
1日5分!

体と心のリフレッシュ



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。

運動の2つの効果

- ◎勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。

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いかなくなることもあるのです。



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のスッキリ



1年間のよご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むかえます。

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、うれしい気持ちにもなりますね。

