



令和7年12月23日  
高岡市立高陵小学校  
保健室

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？「安心する」「楽しい」と感じる幸せホルモンのセロトニンは、日光を浴びると分泌が促されるので、日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くいかなくなることがあります。晴れた日は外に出て遊ぶ、朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びるようにしましょう。



## 冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。まずは早起きから始めて、早規則正しい生活を続けましょう。

第3回アウトメディアでスマイル週間を1月19日(月)～23日(金)に実施します！  
ご家庭でのご協力をお願いします。



冬休み中も家族でアウトメディアをしたり、メディア利用時間やルールを見直したりしてメディアを上手に使いましょう。



知っていますか？

# 「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れをとり、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれません、「休むこと＝寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための方法があります。

例えば、家族や友達との会話を楽しむ、「腹八分目」を心がけて好きなものを食べる、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じることが「休む」ことにつながっているそうです。「最近、疲れているな～」と感じている人は、ぜひ試してみてください。



## まちがいさがし

二つの絵を見くらべて七つのまちがいを探そう！

