



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<sup>セロトニン</sup>は、日光を浴びると分泌<sup>ぶんぴつ</sup>が促<sup>うなが</sup>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くいか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。間食の零食菓子にも注意。

### 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」

さいきん、きゅうようがく、ちゅうもく、あつ、きゅうようがく、からだ、こころ、つか  
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  
れを取り、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。

やす「休む」というと、すいみんをイメージするかもしれませんが、「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  
につか疲れをとるために、こころ、からだをリフレッシュするための方法があるので  
す。

たと、かぞく、ともだち、かいわ、たの、はらはちぶめ、こころ、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」と感じるのが「休む」ことにつながっているそうです。「さいきん、  
つか疲れているな～」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！



①手前の子の靴 ②ソファの向き ③植物の葉 ④本棚の位置 ⑤左奥の子の右手持っているもの ⑥照明のひも ⑦右の人の靴