

あした 明日からいよいよ待ちに待った冬休みです！冬休みは短いですが、クリスマスにお正月と楽しいイベントがたくさんありますね♪  
かんせんしょうぼう 感染症予防をして元気に冬休みを過ごしてください！  
こんねん 今年度は早い時期からインフルエンザが流行しました。まだ流行が続いているので、外から帰ったとき、食事の前などは石けんでしっかり手を洗ってください。ついつい夜更かししがちな冬休みですが、はやねはやお 早寝早起きを心がけてくださいね。良いお年をお迎えください。



## のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?



### 乾燥から守る3つの技

#### 加湿する

たと 例えばぬめタオルを  
かけるだけでもOK

#### 水分をこまめにとる

あたた 温かいお茶や水  
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 寒いと「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。

## 冬こそ日光を浴びよう！

わたし 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？！

ふゆ 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。



## 食と健康のウォークラリーを開催しました！

11月21日に食と健康ウォークラリーを開催しました。食や健康に関する6つのコーナーを準備し、保健給食委員会の児童や地域の方などの協力の下、全校児童が楽しみながら学べるイベントです！

1



### 豆つかみコーナー

保健給食委員会の児童が正しいお箸の持ち方を伝え、ツルツルと滑りやすい大豆をつかんでお箸の持ち方の練習をします

2



### 手洗いコーナー

地域の保健師さんに来ていただいて、手の洗い方を教えてもらいます。いつ手を洗ったら良いのか、洗い残しを無くすコツを教えてください！

3



### 箱の中身はなんだろう？

箱の中に野菜や果物を入れて、手の感覚だけで何が入っているかを当てるコーナーです。難しい野菜も入っているのなかなか当てられないこともあります。

4



### トレーニングコーナー

保健給食委員の児童がトレーナーになり、体力測定やペットボトルを使った筋トレをするコーナーです。音楽に合わせて楽しくトレーニングしました。

5



### 食育クイズ

給食センターの栄養教諭の方に、食育に関するクイズを出してもらいます。給食センターの中の調理場の映像も見せられ、とても大きな鍋で調理をいただいていることを知りました。

6



### クッキングコーナー

地域の健康推進員の方々に協力してもらい、カルシウムも取れるのりチーズチップスをつくりました。簡単に美味しく作れるので、おうちでもぜひ作ってみてください。

### ～学校保健委員会を開催しました～

12月4日に学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会を開催する目的は、児童達の心身の健全な育成を期するため、学校保健の計画を立案し、推進に関する活動の充実・向上を図ることです。児童の健康診断の統計や生活アンケートの結果を養護教諭から、体力テストの結果は体育主任より伝えました。学校薬剤師の横関先生からは薬物乱用防止についてのお話をいただきました。海外からの輸入菓子にはナトラヒドロカンナビナールという指定薬物が入っている可能性があることや、飲み物などに記載されている「ゼロ」・・・全く入っていない、「レイ」・・・ちょっと入っている、の表記の意味の違い等ご指導いただきました。

