



家庭数

令和7年12月8日  
八王子市立下柚木小学校  
保健室

〈おうちのひとといっしょによみましょう〉

## 12月の保健目標 冬を健康に過ごそう

2学期も残りわずかとなりました。現在、東京都ではインフルエンザ流行警報が出されています。下柚木小では10月と11月に学級閉鎖がありましたが、その後は欠席者や早退者は少なく、子どもたちは毎日元気に過ごしています。八王子市内の小中学校では、インフルエンザによる学級閉鎖が出ていますが、本校ではインフルエンザ〇人が続いている、出席停止になる他の感染症も出ています。

冬休みまであと少しになりましたので、体調管理に気を付けるとともに、感染予防の基本である『手洗い』をしっかりやりましょう。免疫力アップのために、日頃からの栄養（食事）・睡眠（休養）・運動の3つが重要です。また、暖かい服装や下着を着用して、体を冷やさないようにしましょう。体調が悪い時は無理をさせず、しっかり休んで元気になってから登校させるようにお願いいたします。

**子どもの冬の  
服装**

**インナー編**

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汁を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

**アウター編**

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。

**おすすめはこれ**

**上下編**

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。

体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

### \* 3学期の身体計測は下記の日程で行います \*

- 1月13日（火）5・6年
- 1月14日（水）3・4年
- 1月15日（木）1・2年



※体育着を使用しますので、学期初めに忘れないように準備をお願いします。

# かぜ 風邪に負けないカラダをつくろう

免疫力チェック!



まも 守ってくれます。自分の免疫力が  
高いかチェックしてみましょう。

規則正しい生  
活は免疫力を高  
め、感染症から  
守ってくれます。自分の免疫力が  
高いかチェックしてみましょう。

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5度以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ

- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪を引きやすい
- あまり外出したくない



0~2個

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個

免疫を保つための生活習慣が乱  
れています。チェックがついた項目を改善しまましょう。

7~10個

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。

## 冬にくしゃみが出るのはなぜ？



鼻の粘膜が刺激され、その刺激が神経  
から呼吸を行うときに使われる筋肉に伝  
わると、反応した筋肉は緊張します。こ  
の緊張がピークになるとくしゃみが出る  
といわれています。寒い時期は冷たい空気自体が粘膜へ  
の刺激になるのです。

また、冬は空気が乾燥しているせいで空気中に浮きや  
すくなつたウイルスなどを吸い込みがち。くしゃみは、  
良くないものを体の外へ出す大切な役割も担っています。

はや  
新幹線並みの速さ？！

くしゃみの飛沫は、なんと新幹  
線並みの速さで鼻や口から飛んで  
いくといわれています。「あ、出  
そうかも」と思った  
ら早めのせき工チケ  
ット。くしゃみをし  
がちな冬の約束です。



## 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、とても大切なものです。

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くいかなくなることがあります。



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
- ようにならぬまでも、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。

