



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0人が続いていて、出席停止になる他の感染症も出ていません。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』をしっかりとやりましょう。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汗を吸ってもらい、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。

めん えきりょく  
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ろう



き そくただ せい  
規則正しい生  
かつ めん えきりょく たか  
活は免疫力を高  
め、感染症から

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <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。

ふゆ

## 冬にくしゃみが出るのはなぜ?



はな ねんまく し げき し げき しんけい  
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  
すくなっ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。

## 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  
ら早めのせきエチケ  
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!

わたし あんしん たの かん しあわ はたら  
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?!

ふゆ き ぶん しず ねむ  
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い  
かなくなることがあるのです。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

にち ぶん め やす にっこう い しきてき あ  
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。

