

# ほけんだより 12月

富谷市立日吉台小学校保健室

令和7年12月23日

## わが家の“時刻”を考えてみよう！

### 起きる時刻

\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_ 分

洗顔や歯みがきなど、ゆっくり朝の時間を過ごすと心も落ち着きます。排便もできると◎！

### 朝ごはんの時刻

\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_ 分

急がずに、よく噛んで味わって食べてくださいね。



### 寝る時刻

\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_ 分

休日、普段起きる時刻に目が覚めない場合は、睡眠不足が考えられます。

朝すっきり目覚めるには、何時に寝たらよいか計算してみてください。

### おやつの時刻

\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_ 分

メリハリをつけて食べると、肥満もむし歯も予防できます。

### テレビやゲームを

### 終わる時刻

\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_ 分

寝る1時間前には、テレビやゲームをやめて脳を休めると、眠りの質が良くなります。

長いお休みは生活リズムが乱れがちになります。特に冬休みは、クリスマスやお正月などのイベントが続く、普段の休日とは違う行動が多くなります。冬休み明けの学校生活がスムーズに始められますよう、ご家庭でもお声掛けをお願いいたします。

## 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。

### 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。



冬休みにはぜひ、家族や親せきで頑張った1年間の褒め合い、ねぎらい合って、ほっとする時間を楽しんでください。新年、元気な顔と会えることを楽しみにしています。