



令和7年 12月23日

No.18

養護教諭



今年も残り少なくなりましたね。明日から冬休み・クリスマス・お正月など楽しいイベントが続きますね。楽しいことを考えると心も体も元気になりますね。

でも、心も体もウキウキしているときこそ、ケガや事故に巻き込まれやすいです。安全に気を付けて生活しましょう。

ケガや事故 に注意！

先日、下校中の児童がトラックにはねられて死亡したニュースを見ました。横断歩道に信号はなく車の運転手が急いでいて周りをよく見ていなかったことが事故の原因と考えられています。

ケガや事故が起こるときは、いくつかの原因が重なり合って起きることが多いです。ケガや事故を防止するために、自分に出来ることはないか考えてみましょう。

道が凍っている

ポケットに手を入れて歩く

暗い場所での事故



地面が凍っていて、
スッテンこりりん！！
日当たりが悪いところ
は特に要注意です。
帽子や手袋、アウタ
ーを着ているとケガの
防止にもなります。



手が冷たいからとポ
ケットに入れたまま
動くと、転んだ時に手
をつくことができず
思わず大きなケガにつ
ながることも・・・



16時には外は真っ暗ですね。
周りが真っ暗だと視界が悪く
交通事故も増えます。
ある道路を歩くときや買い物に
出かけたときなど、周りの車に
注意して歩きましょう。

※ 年末年始は医療機関が休診の場合があります。急な発熱やケガに備えて、近く医療機関の休診日や診察日をご確認ください。

ふゆ 冬休みのすこしかた

あさ 朝ごはんを食べよう！

あさ 朝ごはんを食べて体をスイッチONに！

あさ 朝ごはんを食べると体温が上がって
からだ 体が目覚めます。

普段朝ごはんを食べていない人は、
はん ご飯やパンなどのエネルギーに
か 変わりやすいものを食べましょ
う。



まいにち うんどう たいせつ 毎日の運動を大切に！

きもいと部屋の中にこもりがちになります
が、外に出て体を動かしたり、お部屋を掃除
したりして体を動かしましょう。
からだ うご きもん かずと まろん くわん
体を動かすと気分もスッキリ
します。



ふゆ にっ こう あ 冬こそ日光を浴びよう！

わたし あんしん たの かん しあわ
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。

ふゆ しあわ 冬は幸せホルモンが減る？！

ふゆ きぶん しづ 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
まつたりする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
じかん みじか ふゆ じゅうぶん ぶんびつ
時間が短くなる冬は十分に分泌されず、
すいみん かんじょう うま
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るのです。

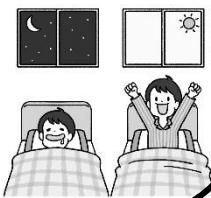


ふゆやす もうすぐ冬休み！

じゅうじつ やす す
充実したお休みを過ごすために
せいかつ たいせつ
生活リズムを大切にしましょう。

すいみんじかん 睡眠時間を使いこなそう！

お休み中は、次の日もお休みだからついつい寝るのが遅くなってしまうことも。しかし、夜遅くまで起きている習慣がつくと、朝に起きられなくなってしまい昼夜逆転！になるかも。寝る時間は守ることが冬休みを健康に過ごすために大切です。



ゲームやタブレットなどの

つか かた まも 使い方を守ろう！

かく かてい
各ご家庭でゲームやタブレットをするとき
やくそく き おも
の約束を決めていると思います。
たいせつ
大切なのは、約束を守ること。
やす はい まろ
お休みに入る前に、おうちの人と、もう一度約束を確認
ひと いちどやくそく かくにん
しましょう。



ふゆ しあわ だ 冬も幸せホルモンを出すコツ

- にち ぶん め やす にっこり 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。

