



# もいもい

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



地面が凍っていて、スッテンころりん！！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。

### ポケットに手を入れて歩く



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ぬ大きなケガにつながることも・・・

### 暗い場所での事故



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。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 やす 冬休みのすごしかた

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。

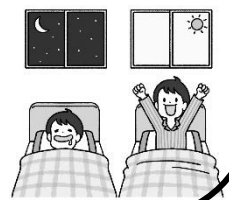
## あさ 朝ごはんを食べよう！

あさ 朝ごはんを食べて体（からだ）をスイッチ ON に！  
あさ 朝ごはんを食べると体温（たいおん）が上（あ）がって  
からだ 体が目（め）覚（さ）めます。  
ふだんあさ 普段朝ごはんを食べていない人は、  
ごはん 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。



## すいみんじかん 睡眠時間をしっかりとろう！

やす ちゅう お休み中は、次の日（つぎ）もお休みだからついつい寝（ね）るのが遅（おそ）くなってしまいうことも。  
しかし、よるおそ 夜遅くまで起きている習慣（しゅうかん）がつくと、あさ 朝に起きられなくなってしまい  
ちゅうやきぐてん 昼夜逆転（ぎゃくてん）！になるかも。  
ね じかん まも 寝る時間は守（まも）ることが  
ふゆやす 冬休みを健康（けんこう）に過ごすために  
たいせつ 大切です。



## まいにち うんどう たいせつ 毎日の運動を大切に！

さむい 寒いと部屋（へや）の中（なか）にこもりがちになりますが、外（そと）に出て体（からだ）を動か（うご）したり、お部屋（へや）を掃除（そうじ）したりして体（からだ）を動か（うご）しましょう。  
からだ うご 体を動かすと気分（きぶん）もスッキリ  
します。



## 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（かく）ご家庭（かてい）でゲームやタブレットをするときの  
やくそく き 約束（やくそく）を決（き）めてい（おも）います。  
たいせつ 大切（たいせつ）なのは、やくそく まも 約束（やくそく）を守（まも）ること。  
やす はい まも お休み（やす）に入る（はい）前に、おうち（うち）の  
ひと いちどやくそく ひとと、もう一度（いちど）約束（やくそく）を確認（かくにん）  
しましょう。



## ふゆ にっ こう あ 冬こそ日光を浴びよう！

わたし 彼（あ）んしん たの かん 楽しい  
私（わたし）たちが「安心（あんしん）する」「楽（たの）しい」と感（かん）じるとき、幸（しあ）せホルモンのセロトニン（はたら）が働（はたら）いています。  
このセロトニン（すいみん）は、睡眠（すいみん）のリズム（リズム）を整（ととの）えるメラトニン（たいせつ）のもとにもなる、とても大切（たいせつ）なもの。

### ふゆ しあわ 冬は幸せホルモンが減（へ）る？！

ふゆ き ぶん しず ねむ  
冬（ふゆ）になると気分（きぶん）が沈（しず）みがちになつたり、眠（ねむ）りすぎてしま  
まったりすることはありませんか？ セロトニン（にっこう）は日光（にっこう）  
あ ぶんびつ うなが にっしょう  
を浴（あ）びると分（ぶん）泌（びつ）が促（うなが）されるので、日照（にっしょう）  
じ かん みじか ふゆ じゅうぶん ぶんびつ  
時間（じかん）が短（みじか）くなる冬（ふゆ）は十分（じゅうぶん）に分（ぶん）泌（びつ）されず、  
すいみん かんじょう う ま  
睡眠（すいみん）や感情（かんじょう）のコントロール（うま）が上手（うま）く  
い かなくなること（かな）があるのです。



### ふゆ しあわ 冬も幸せホルモンを出（だ）すコツ

ふゆ しあわ だ  
にち ぶん め やす にっこう い しきてき あ  
1日（いちにち）30分（ぶん）を目（め）安（やす）に日光（にっこう）を意（い）識（し）的（てき）に浴（あ）びる  
ようにしましょ。メラトニン（ぶんびつ）が分（ぶん）泌（びつ）され  
るま（ま）では14～16時間（じかん）  
じ かん  
ほどか（か）かるので、睡眠（すいみん）の  
しつ あ ごぜんちゅう  
質（しつ）を上げ（あ）げるには午前（ごぜん）中に  
あ 浴（あ）びる（あ）のがオス（オ）スメです。

