

# ほけんだより 1月

しもふくだしょうがっこう ほけんしつ  
下福田小学校 保健室

2026.1.9

たの ふうやす す ほんねん みな  
楽しい冬休みを過ごすことができましたか？本年が皆さんにと  
って健康で充実した1年になりますように。

がくねん さいご がつき ふうやす  
さて、いよいよ学年最後の3学期です！まずは「冬休みモード」  
の生活から切り替えることから始めましょうね。



## あけましておめでとう

げんき にち  
さごはん 元気な1日スタートだ



よぼう じゅんぴ うんどう  
が予防！準備運動はねんいりに

せなか  
るまった背中はピンとまっすぐに



よくじはいつも バランスよく

あらいうがいで ウイルスバイバイ



ふるにつかってリラックス

ざめをよくする はやねはやおき



きるかな？ けがの後の応急手当て

まへ うんちのしゅうかん  
うこう前の うんちの習慣



こころ つよ  
んどうで からだも心も強くなる



ふゆ

にっこう

あ

# 冬こそ日光を浴びよう！



## ビタミンDが減る！

ビタミンDは、骨を丈夫にし、筋力を高めるとても大切な栄養素。

ビタミンDは日光浴によって体内で生成することができます。

## ❄️冬の時期の注意点は？

冬は日照時間(太陽が出ている時間)

が短く、紫外線量も減るため、ビタミンDが不足しがちです。



## 幸せホルモンが減る！

私達が「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り、とても大切！

## ❄️冬の時期の注意点は？

セロトニンは日光を浴びると分泌されます。しかし、日照時間が短い冬は十分に分泌されなくなり、気分が落ちこみやすくなったりします。



1日30分を目安に日光を意識的に浴びましょう！

睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがおすすめ！

## カイロの使い方に注意



使うとぽかぽか暖くなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



❌ 貼ったまま寝ない



❌ 肌に直接貼らない



❌ 熱くなったら体から離す