



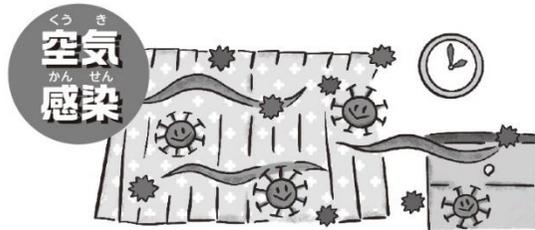
令和7年度 中央小学校 ほけんしつ

今年もあとすこしになりました。この1年はみなさんにとってどんな1年でしたか？  
 いよいよ冬の寒さも本番を迎えます。「手洗い・うがい・換気」の対策を忘れずに、  
 「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけて、かぜや感染症にまけないよう、  
 元気に冬休みを迎えましょう😊

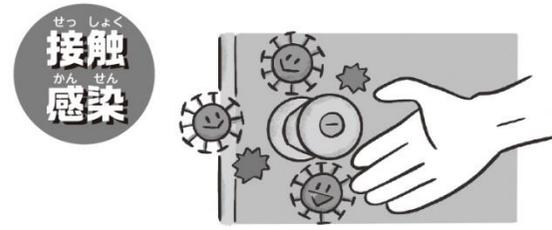


# ウイルスはどこから来るの？

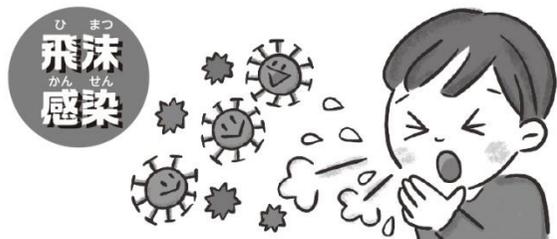
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、  
 換気と手洗い・うがいが大切。  
 こまめに行って、ウイルスを追い払きましょう。



## 【保護者のみなさまへ】3学期・色覚検査について (対象:4年生)

先天色覚異常は、日常生活にはほとんど異常はありませんが、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けたり、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれることがあります。現状では根本的な治療方法はありませんが、授業を受けるときや、将来の職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことはとても大切です。

◎対象は、4年生の保護者の同意を得た児童に色覚検査を実施いたします。

また、他学年でも希望がございましたら、担任までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

## 冬休みの過ごし方

- ふ** フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう
- ゆ** ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう
- や** やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて
- す** すいみん時間はたっぷり取ろう
- み** みんなで笑って、よいお年を

## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、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よう。
- メラトニンが分泌されるまでには14～16時間
- ほどこかあるので、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。

