



令和7年度
夏見台小学校
ほけんしつ

冬の寒さが本格的になってきました。気温に合わせた服で、体温を上手に調節しましょう。手洗い・うがい、マスク等でかぜを予防し、元気にすごしましょう！



12月の保健目標 **「寒さに負けない体をつくろう」**

冬こそ日光を浴びよう！

♡ **幸せホルモン「セロトニン」** ♡

体の中で「安心」「楽しい」などの気持ちを作るホルモンです。



♡ **冬は少ない!?「セロトニン」** ♡

冬になると日照時間が短くなります。これが少ないと、睡眠や感情のコントロールがうまくできないこともあります。



♡ **たくさん出そう♪「セロトニン」** ♡

1日30分を目安に、午前中、外で日光を浴びましょう。セロトニンから作られるメラトニンが分泌され、夜ぐっすりと眠ることができます。

