

# ほけんだより 12月

令和7年11月25日 若松小学校 保健室

インフルエンザが流行しているため、ほけんだよりの12月号を、少し早めに出すことにしました。インフルエンザのことについて書いてありますので、読んでもらえたらうれしいです。手洗いをしっかりして、元気に過ごしましょう。

## 12月の保健目標

**寒さに負けない体をつくろう**  
人間は、太陽の光にあたると、体の中でビタミンDやセロトニンがつくられます。ビタミンDは、体を細菌やウイルスから守る機能を高めてくれます。寒くても、休み時間は外に出て遊んでみませんか？体力もついて、一石二鳥です。



## 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。

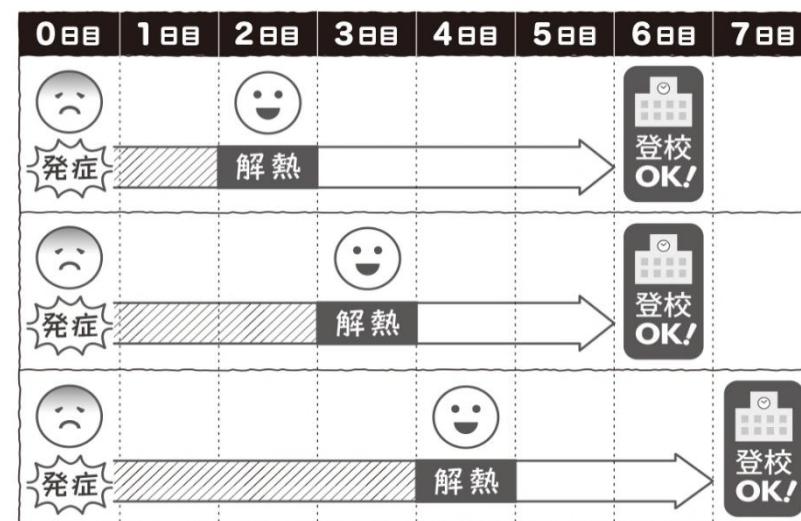
**冬は幸せホルモンが減る？！**  
冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。

**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。

## インフルエンザが流行する季節です

若松小学校でも、インフルエンザが流行し始めました。すでに学級閉鎖となったクラスもあります。インフルエンザにかかったら、発症後5日間が経過し、かつ解熱後2日間経過する、登校できるようになります。

抗インフルエンザ薬（インフルエンザに効く薬）は、発症後48時間以内に服用することで効果があります。急な発熱など、インフルエンザかな？と思ったら必ず病院を受診するようにしましょう。



↑発症日を0日としてカウントします。



## 【保護者の方へ】

- インフルエンザで、発熱してすぐなど、検査結果が陰性でも熱が下がらず、後日再度検査をして陽性が出る場合もあります。体調が優れないときは、ご家庭で様子をみていただくようお願いします。
- マスクの着用は個人の自由となりましたが、学校で突然咳が出始めたり、欠席者が急増したりする場合もあります。ランドセルに予備のマスクを数枚入れていただけと、いざというとき子どもたちが安心して過ごすことができます。これら校外学習が控えている学年もあります。ご協力をお願いします。