

※ほけんだよりは、お子さんと一緒に読んでください。

ほけんだより ふゆやすみ号

令和7年度
八木が谷北小学校
ほけんしつ

待ちに待った冬休み！あなたにとってはどんな1年でしたか？ぜひ健康面も振り返り、来年の健康目標を立ててみてください。

早寝早起き朝ごはん、手洗いうがいで元気に楽しい冬休みを過ごしましょう。おいしいものを食べる機会も増えますが、食べ過ぎたら次のごはんは少なめにしたり、運動したりするなど食べ過ぎにも注意しましょう。また、肌の乾燥も気になる季節になりました。毎日お風呂上りに保湿クリーム等で肌の保湿をすることをお勧めします。今年もお世話になりました。来年もよろしくお願ひします。



口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すと

これが肌トラブルにつながる可能性があります。

唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。



ご家庭でできるケア
保湿剤をこまめに塗布する
舐め取られないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。

刺激のある食べ物は避けて
柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

水分補給をする
水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。

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。

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すか？ 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場合があります。



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。



けんこうせいかつカレンダー

「できた！」と思うものに、すきな色をぬりましょう。

じぶんできめる													
うがい													
げんきに													
たべたら													
はやね													
	12月 24日	12月 25日	12月 26日	12月 27日	12月 28日	12月 29日	12月 30日	12月 31日					

じぶんできめる					
うがい					
げんきに					
たべたら					
はやね					
	1月 1日	1月 2日	1月 3日	1月 4日	1月 5日

わたしの健康目よう



1月6日に担任の先生に提出してください