

# ほけんだより 12月号

R7年12月8日  
宇和島南  
中等教育学校  
保健室

12月に入り、急に冷え込むようになりました。

これから寒さも厳しくなります。感染症が増えてくる時期ですので、日頃から手洗いや体調管理を十分にし、元気に年越しをして3学期を迎えましょう。

## スポーツデイを楽しむために



準備運動で  
けが予防

いよいよ、期末考査も終わり、今年最後の学校行事、スポーツデイです。

けがの無いように、十分に準備運動をして、無理をせず、休養を取りながら楽しみましょう！

特に6年生は受験を控えた大事な時期です。けがのないよう、気持ちは熱く、競技中は冷静に楽しんでください。

- 前日の夜は、睡眠時間を十分にとってゆっくり休養
- 朝食はしっかり食べて、エネルギーを補給
- 爪を切っておく
- 準備運動やクールダウンを念入りに行う
- こまめに水分補給をする・十分な量のお茶を持ってくる
- 汗拭き用のタオルも忘れずに
- 無理せずに、適度な運動と休養を心がける



## AEDの設置場所を知っておこう！

本校の設置場所 ①自動販売機前 ②第3教棟3階トイレ前 ③体育職員室(携帯用)

1日5分！

体と心のリフレッシュ



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、つい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかりと体を動かせます。



- ◎勉強の合間に数分行うと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。

## 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。



# 感染症に 気をつけよう



1時間に1回は窓を開けて換気をしましょう！



そのひと言、  
手作りと刺さって  
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！・

なんで  
できないの?

やめて! •

• 2113

こうしてくれると  
うれしいな

• ちょっと  
• 通してくれる?

## ・ どうしたら できるかな?

## ・ どうしたら できるかな?

## • 小さい声にしてほしいな