

# ほけんだより

2025.12.22

NO.6

竜西川・ほけん

ながい——い2学期が終わります。  
 明日から冬休み♡ クリスマスにお正月。  
 楽しいことがいっぱい!! どんたよ  
 冬休みになるのかな?  
 カゼやけがに気を付けて、元気いっぱい  
 思い出いっぱいの冬休みにしてくださいね。



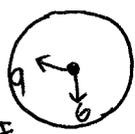
さあさい  
 負けたい!!!

## 冬休みを元気にすすすコッ

規則正しい  
 生活をしよう!!



早ね・早起き  
 朝ごはんは必ず  
 学校がある日と  
 同じリズムで  
 すごしましょう!

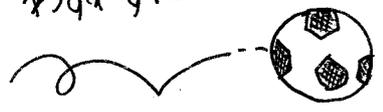


ホックに手を入れてそのままころぶなど、  
 寒くて体が思うように動かさず、大きな  
 けがになることも...。あつたよこを  
 してけよいか、ふり返ろう。

冬ならではの  
 事故に気を  
 つけよう!!



運動すると  
 栄養も  
 アップ  
 水分補給も  
 わすれずに...  
 運動をしよう!!



体がひえるとカゼをひきやすくなり  
 ます。お風呂に入る、首・手首・足首

をあらかじめ、  
 体をポカポカに...  
 体をあつめよう!





# 大そうじ

で

# 3

つの

# スッキリ

1年のよごれをおとす大そうじ。家族みんなで「取り組んで」、気持ちよく新しい年をむかえましょう。

## ☆ 部屋が スッキリ ☆

ほこりやよごれを、ほうきやぞりきんできれいにしましょう。大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです!!

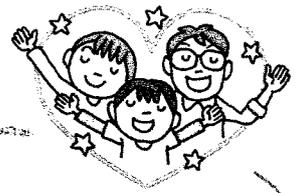


## ☆ 体が スッキリ ☆

そうじも立派な運動!! ゆかやまどをふいたり、重い家具を動かしたりするのは筋力を使います。体がホカホカあたたまりますよ!!

## ☆ 心が スッキリ ☆

きれいな部屋、ほこりをあちつかせて気分を明るくしてくれます。



「ありがとう」「きれいにふってね!」と家族で声をかけあえば、みんなうれしい気持ちになりますね♡

# さむい



# こそ

# 外に出よう!!

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、おまのリズムを整えるメラトニンのもとになる、大切なものです。

冬になると、何か元気が出ない...そんなことは正しいですか? セロトニンは日光をあびると分泌されるので、太陽が出る時間が短くなる冬は、十分分泌されず、気持ちのコントロールが上手にできないこともあるのです。



## 幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に太陽の光をあびましょう。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、よい睡眠をとるためには、午前中に太陽の光をあびるのがオススメです!!

