

すこやか 1月号

令和8年 1月 8日(木)
町田市立町田第四小学校
養護教諭 三國 朱理

体温を上げて元気に活動!

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思う人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して！ 体温が上がると、自然に活動的になれます。特に、朝食をしっかり食べて、午前中から元気に活動しましょう。

【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む (体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりかかる
(体全体を温める)



冬季うつ(ウィンターブルー)は子供にも…

冬場に眠気が取れない、倦怠感が抜けない、意欲低下や思考が進まないなど、風邪などの体調不良ではないけど、何となく調子が悪いなど感じることはありますか？それは冬という季節自体が原因の不調なことがあります。この不調の原因は主に日照時間の減少と言われています。日照時間が短くなると光の刺激が減り、脳内の神経伝達物質であるセロトニンが減少します。このセロトニンは幸せホルモンとも呼ばれ、ストレス耐性に効果があると言われています。セロトニンの減少が原因となり、脳の活動が低下することで倦怠感や意欲意識の低下が起こります。

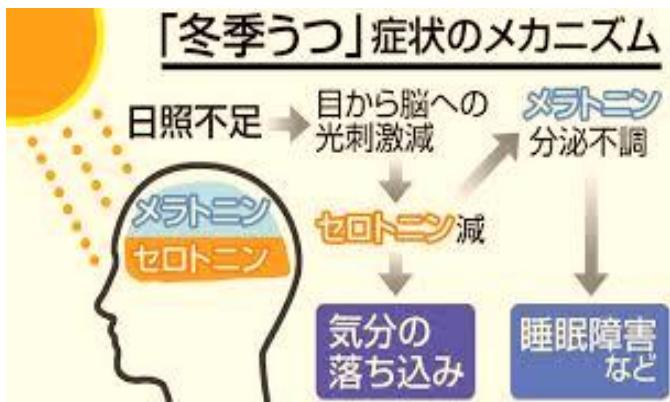
また、目に入る光の量が減ることで、睡眠に深く関わるホルモンであるメラトニンの分泌のタイミングがずれたり、分泌量が乱れ体内時計が狂ったりするなどの影響があります。これにより睡眠のリズムが乱れ、常に眠くなってしまうのです。また、人間の体は夜が長くなる冬場には、昼の長い季節に比べて、睡眠時間が長く必要になります。しかし現代人の生活リズムは年間を通じて一定であるため、冬場はストレスを感じやすくなることも原因



のひとつです。他にも運動不足や食生活の乱れも不調の原因となります。このような不調が日常生活に支障をきたすようになると、『季節性感情障害(冬季うつ)』となります。

冬季うつは、大人だけでなく、子どもがなることもあります。もともと子どもは、大人に比べて自律神経の調整が苦手です。症状は、大人と同様に、疲れやすい、思考力や集中力がにぶる、元気がない、夜早く寝くなつて寝るのに朝なかなか起きられない、すぐにお腹がすいてお菓子などの間食をするようになる、などがあります。

冬季うつの予防は大きく3つあり、**① 日光を浴びる** 1日に合計1時間は太陽の光を浴びるようにならう。**② タンパク質をとる** 特にセロトニンを作る過程で必要なトリプトファンがたくさん含まれたものを摂るようにしならう。(豆腐・納豆といった大豆製品、チーズや牛乳・ヨーグルトなどの乳製品など)**③ 体を動かす** 過眠になりがちだからこそ、日中にしっかりと動いて体を疲れさせると質の良い睡眠を得られます。また、血流アップや自律神経を整えることにもつながります。保護者ができるケアとしてこの3点を心掛け、日中に一緒に出かけたり、運動するよう声をかけたりしならう。



冬季うつ	うつ病
<input type="checkbox"/> 気分が落ち込む、不安になる	<input type="checkbox"/> 気分が落ち込む、不安になる
<input type="checkbox"/> 体がだるい、疲れやすい	<input type="checkbox"/> 体がだるい、疲れやすい
<input type="checkbox"/> 集中できない	<input type="checkbox"/> 集中できない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない、気力が湧かない	<input type="checkbox"/> やる気が出ない、気力が湧かない
<input type="checkbox"/> 好きなことが楽しめない	<input type="checkbox"/> 好きなことが楽しめない
<input type="checkbox"/> 感情が不安的になる	<input type="checkbox"/> 感情が不安的になる
<input type="checkbox"/> 食欲が増加する	<input type="checkbox"/> 食欲が減退する
<input type="checkbox"/> 体重が増加する	<input type="checkbox"/> 体重が減少する
<input type="checkbox"/> 過眠傾向になる	<input type="checkbox"/> 不眠傾向になる

からだの声に耳を傾けて



からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか？

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも！？
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない？
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない？
- 睡眠時間が足りないのかも！？

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。からだからの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。



身体計測のお知らせ



1月 9日（金） 6年生

1月 13日（火） 4年生

1月 14日（水） 3年生

1月 15日（木） 2年生

1月 16日（金） 1年生

1月 19日（月） 5年生

※計測は体育着で行います。忘れずに持ってくるようお願いします。計測後に記録を印刷した用紙を配布しますので、ご家庭にて保管してください。