



2026年1月13日  
町田市立小山田中学校  
保健室

あけましておめでとうございます！みなさんは、冬休みはどんな風に過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えたでしょうか。まだまだお正月モードから抜けられていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人にオススメなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ。

## 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。



### 朝、起きられない



夜早く布団に入つたのに、朝起きられない。これはただ朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」かもしれません。

### 起立性調節障害とは？

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、さまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

### ▶▶ 原因は？

要因が組み合わさって起こります。  
●水分不足 ●体質 ●遺伝  
●運動不足 ●ストレス  
●自律神経の不調 など

治療には長い時間が必要。気になる症状があればお医者さんへ。



### <1年生と1年生の保護者のみなさまへ>

スキー教室まで残り数日となりました。前日は、早めに布団に入り、睡眠を十分にとるようお声かけください。また、当日の朝、お忙しいとは思いますが、いつもより時間をかけて健康観察をしてください。少しでも体調が悪い場合は、自宅でゆっくり休養するよう、ご決断をお願いいたします。(宿舎やスキー場から一番近い病院でも、タクシーで30分ほどかかります。宿泊先で、けがや体調不良で参加が難しい場合は、お迎えをお願いする場合もあります。予めご了承ください。)過去に市内の学校では、無理をして参加した結果、宿舎で感染症が流行り、集団感染となってしまったケースもあります。楽しい宿泊行事となるよう、手洗いうがいマスクなど予防を徹底し、免疫力を高めるよう睡眠とバランスの良い食事をしっかりとりましょう。

\*冬休み中に持参するお薬が追加になった場合は、担任または養護までご連絡ください。

# のどイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?



## 乾燥から守る3つの技

### 加湿する

例えばぬれタオルをかけるだけでもOK

### 水分をこまめにとる

温かいお茶や水を少しづつとりましょう

### スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う



「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。

## 皮膚に関するホントの話

寒くて乾燥する季節。皮膚のトラブルが増える前に“ホントの話”を知って、肌を守りましょう。



### ◎ 水よりもお湯のほうが手が荒れやすくなる



温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。  
手洗いは、水かねるま湯で。

### ◎ 冬場は球技などの運動であかぎれができやすくなる

乾燥で皮膚が弱くなっているうえに、キャッチやバスでボールに皮脂を奪われてしまいます。運動前後の保湿やサポーターなどで肌の保護を。

### ◎ 寝る前のスマホは肌の乾燥を招く

ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し、肌の新陳代謝が乱れると乾燥しやすくなります。寝る30分前はスマホの利用は控えましょう。



## 換気をしないとどうなる?



二酸化炭素が増えて、  
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする



嫌なにおいがこもって、  
心身が不調になる



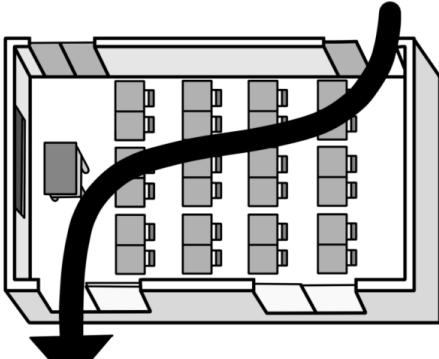
ウイルスや細菌が空気中をただよって、  
体調を崩しやすくなる



カビやダニが発生し、  
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の  
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。



換気の際は、対角線上にドア・窓を開けましょう。そうすることで、部屋の中央に空気の通り道ができる、広い範囲で効率よく空気の入れ替えができます。  
寒いかもしれません、毎休み時間は全開にするなど時間を決めて、しっかり換気を行いましょう。

