



令和7年 12月1日  
浅井北小学校  
保健室

寒くなると「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になります。  
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、気分も沈みやすくなります。体を数分動かすと、血流がよくなり、頭もすっきりして集中力があがり、免疫力アップにも効果があるそうです。

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家中で、短時間でできます。毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。



## 2学期の保健教育

9月に、5年保健『心の健康』～3不安や悩みがあるとき～の授業を養護教諭が行いました。

「困った状況や嫌な気持ちになった時にどう対処するか」をグループで話し合わせ、その後クラス全体で共有しました。また、誰かに相談するときには、K(敬意)「あなただから頼みたい」S(存在承認)「あなたがいてくれてよかった」K(感謝)「ありがとう」を伝えると良いことを知らせ、相談する練習をしました。「困った時には、だれに相談してもよい」と授業の振り返りに記入した児童もいました。

その後、10月にはスクールカウンセラーの田島先生を講師に迎え、「ストレスとその解消法」について5年生に向けお話をいただきました。ストレスを感じた時の解消法をいくつか紹介していただき、その中の一つ「呼吸法」を児童と一緒に実践しました。

保健の授業で、「困った時にはAIに相談する」という意見が児童から出ましたが、「AIに相談するのも一つの方法だが、本当に困った時には、差し出した手をすぐにつかんでくれる距離にいる誰かに相談するとよい」ことをスクールカウンセラーから児童へ伝えいただきました。

これから先、不安に思ったり、悩んだりすることが必ずあると思いますが、周りの人の助けも借りながら、自分で乗り越えたり、解決したりする力を児童に身に付けさせたいと考えています。今後、他の学年でも、年齢に応じた内容で学ぶ機会を設けていこうと思います。

徳島県チャンネル 心のセルフケア動画①  
「ストレスとその解消法」(小学校用)  
<https://www.youtube.com/watch?v=3vWSRkWQtZs&t=28s>

### 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、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。

