



ほけんたより

R7.12.24 七里小学校



まちにまたた冬休みがやってきます！

クリスマスや年越しにお正月、楽しい行事がたくさんある冬休みがやってきますね。

まずは、2学期たくさんのことについにチャレンジした自分に大きな拍手を！

そして学年のまとめである3学期に向けてパワーをたくわえる、そんな冬休みしてほしいと思います。

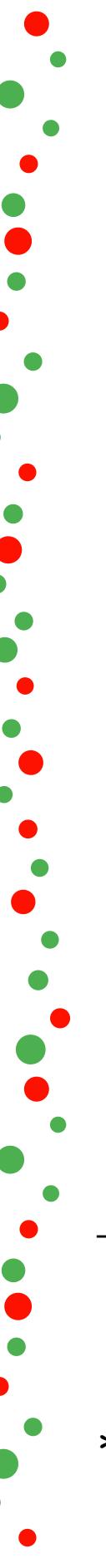
みんながステキな冬休みをおくれますように。3学期に元気なみんなに会えるのを楽しみにしています。

よいお年をおむかえください。



1月の予定

1月9日 (金)	身体測定 	<ul style="list-style-type: none"> ・体操服を持ってきてください。 ・身長を測るので髪が長い人は頭の上でくくらないようにしてください。
1月15日 (木)	視力検査 	<ul style="list-style-type: none"> ・3～6年生 ・メガネを使っている人は持ってきてください。
1月16日 (金)		<ul style="list-style-type: none"> ・1～2年生 ・メガネを使っている人は持ってきてください。



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。



ふゆやすみを

合言葉に、元気に過ごそう！



フルーツや野菜を食べて、力ぜに負けない体を作ろう

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

すいみん時間はたっぷり取ろう



みんなで笑って、よいお年を

【冬休み、急な体調不良で困ったときは…】

「こうちこども救急ダイヤル」（有料）

- ・午後8時～翌日午前1時まで、看護師さんが電話で相談に応えてくれます。
- ・電話番号：#8000 または (088) -873-3090

上記時間外は…「高知家の救急医療電話」

- ・365日、24時間対応
- ・#7119（発信する回線種別によっては無料）、0120-71-7119（無料）または (088) -823-9922（有料）

楽しい
冬休みを！



*急病時に受診できる医療機関を知りたい場合は、
「高知県救急医療情報センター：(088) -825-1299」へ電話してください