



交野みらい小学校
保健室
2023年冬休み号

ふゆやす はじ ふゆやす たの きょうじ たいちょう
いよいよ冬休みが始まります。冬休みは楽しい行事がたくさん！ですが、体調をくず
せいかつ ととの たの ふゆやす す しきょうしき
さないよう、生活リズムを整え、楽しい冬休みを過ごしてくださいね♪始業式でまた、
げんき あ たの
元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

ふゆ いしき にっこうよく 冬こそ意識して“日光浴”を

たいよう ひかり あ にっこよう さめ いえ なか す
太陽の光を浴びることを“日光浴”といいます。「寒いから…」と家の中で過ごし
てばかりではなく、冬休みこそ外で元気に遊んで、日光浴をしましょう！

ビタミン D

ビタミン D は日光を浴びることで体内
で作られ、カルシウムを吸収しやすく
して骨を丈夫にする働きがあります。

セロトニン

にっこう あ
日光を浴びるとセロトニンというホル
モンが分泌され、イライラや不安などを
おさ しあわ かん
抑えて、幸せを感じやすくなります。

**たいないとけい
体内時計をリセット**

日光を浴びると体内時計がリセットされるため、朝すっきり目覚めたり、夜ぐっすり眠れたりと規則正しい生活が遅れます。

1月の予定 *

と 10日	お (水)	か すい	に 二計測	けいそく	(2年生)	ねんせい	15日	げつ	に 二計測	けいそく	(1年生)	ねんせい	
11日	にち (木)	もく	に 二計測	けいそく	(5年生)	ねんせい	16日	にち (火)	か	に 二計測	けいそく	(4年生)	ねんせい
12日	にち (金)	きん	に 二計測	けいそく	(6年生)	ねんせい	17日	にち (水)	すい	に 二計測	けいそく	(3年生)	ねんせい

※授業の関係で変更する場合もあるので、クラスの時間割を確認してください。



がつ にち よる がつようか は ひ ひづけ すうじ いろ
12月22日の夜～1月8日まで、歯をみがけたら、その日の日付の数字に色をぬりま
れい がつ にち いろ まいにちは かんせい
しょう。(例：12月22日→22に色をぬる) 毎日歯みがきをして、ぬりえを完成させま
ひる は すうじ いろ
しょう！匾も歯みがきができたら、数字がないところに色をぬってね！

