

ほけんだより 7号

令和7年 11月 28日
東京都立中野特別支援学校＋
しいの木分教室
校長 和田 慎也
養護教諭 鈴木 みち代

○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。「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、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、眠りが浅くなったりする人がいます。「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うまくいかなることがあります。



冬も睡眠リズムを整えるコツ

1日30分を目安に日光を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時間ぐらいかかるので、睡眠の質を上げるには、日光を午前中に浴びることが大切です。



しいの木分教室の児童・生徒は、熱中症の心配が少なくなった10月中旬以降、外での活動が増えています。しいの木の自然の中で日光を浴びて、心も体もリフレッシュしています。きっと幸せホルモン「セロトニン」の分泌は促進されているでしょう。



セロトニン豆知識

*幸せホルモン「セロトニン」を分泌するためには、食べ物も大切です!!

「セロトニン」は体内で合成できないトリプトファン（必須アミノ酸）から作られます。セロトニンを分泌するためには、トリプトファンが含まれている食べ物を摂取する必要があります。

○トリプトファンが多く含まれている食べ物○

- ・バナナ ・赤身魚 ・牛肉 ・豚肉 ・鶏肉 ・卵 ・乳製品 ・大豆製品 ・ナッツ類 ・トマト
- ・アボカド ・パン ・米 ・麺類 ・芋類



風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあると思います。

風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。

戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。



鼻水はすすらず、やさしくかんで



鼻水が出そうになるとついズズッとすすってしまいがちですが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。

インフルエンザや風邪をひいた後に、鼻水が出ている児童・生徒がおります。担任は、鼻水を確認すると、ティッシュで鼻をかめるように練習を促しています。生活の中で大切なスキルなので、根気よく指導を続けていきます。御家庭に戻られたときにも、鼻水が見られた時には、鼻をかむ練習を親子で行ってみてください。