

## もうすぐ学習発表会 手洗いマスク お願いします



風邪症状のあるお子さんが増えています。朝夕の気温差や市内のインフルエンザ流行に注意して生活しましょう。

## 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。



## 連載「こころとからだの学習」

### Yahoo！きっず

ココロとカラダのことを学べるココカラ学園

「ココカラ学園」という子ども向けの性に関する学習サイトがあります。クイズ形式でココロやカラダのことを学習したり、調べたりとさまざまな使い方ができます。教員・保護者向けのページもあるので、大人の方にもおすすめです。

スマートフォン・タブレットはQRコードからアクセスできます。パソコンでも「ココカラ学園」と検索するとヒットします。

