

てあら
手洗い

うがい

は
しっかりと

ほけんだより

せかいじんけん
♥ 12月10日は世界人権デー ♥



Human Rights Day
10 December

【12月号】 令和7年12月発行 大阪府立西野田工科高等学校 定時制の課程 保健室

めん えきりよく
免疫力チェック!



まも
守ってくれます。自分の免疫力が
たが
高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう



き そくただ せい
規則正しい生

かつ めん えきりよく たが
活は免疫力を高

かん せんしやう
め、感染症から

じ ぶん めん えきりよく
守ってくれます。自分の免疫力が

たが
高いかチェックしてみましょう。

☐ ストレスを感じている

☐ あまり運動をしない

☐ 体温が36.5度以下

☐ 最近あまり笑っていない

☐ 入浴はシャワーのみ

☐ 食欲がない

☐ 野菜をあまり食べない

☐ 寝不足が続いている

☐ 風邪を引きやすい

☐ あまり外出したくない

0~2こ

ふ だん けんこう い しき
普段から健康を意識できていま
すね。チェックがついた項目を直
せるとなお良いでしょう!

3~6こ

めん えき たも せい かつ しやうかん みだ
免疫を保つための生活習慣が乱
れてきています。チェックがつい
た項目を改善しましょう。

7~10こ

せい かつ しやうかん みだ
生活習慣が乱れています。取り
組みやすい項目から改善してい
きましょう。

冬こそ日光を浴びよう!

わたし かん しあわ
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。

冬は幸せホルモンが減る?!

ふゆ せい ぶん しず
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すか? 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い
かなくなることもあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

ふゆ せい ぶん しあわ
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。



レインボーフラッグは性の多様性のシンボル

LGBTのシンボル「レ
インボーフラッグ」を知っ
ていますか? 6色の旗が
有名で、それぞれの色にも
意味があります。



あか せい めい
赤 生命
みどり し ぜん
緑 自然

だい たい いや
橙 癒し
あお ちょう わ
青 調和

き たい いう
黄 太陽
むらさき せい しん
紫 精神

LGBTって?

どう せい す ひと
同性を好きになる人（レズビアン・ゲイ）、
い せい どう せい す ひと う
異性も同性も好きになる人（バイ）、生まれ
てきた性別に違和感を持っている人（トラン
ス）など、性のあり方が社会的に見たときに
しょう ふう は ひと あらわ
少数派の人たちを表しています。

に じ りう ほん もの に じ りう
虹色のレインボーフラッグ。本物の虹は色
いろ きやうかい せん
と色の境界線はあいまいで、グラデーション
になっています。性のあり方にも決まった形



はなく、グラデーション
なのです。それが何色で
あっても、間違いではあ
りません。