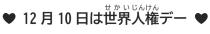
うがい 手洗い

がいは、ほけんだより





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



風邪に負けないカラダをつくろう

□ストレスを感じている □ あまり運動をしない

たいおん 体温が36.5度以下

入浴はシャワーのみ



□ 野菜をあまり食べない

寝不足が続いている | 最近あまり笑っていない | 風邪を引きやすい

□ あまり外出したくない



き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!

守ってくれます。自分の免疫力が

高いかチェックしてみましょう。

3~6個

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。

7~10億

せいかつしゅうかん。みだ
生活習慣が乱れています。取り く 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!

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?!

活は免疫力を高

め、感染症から

※ 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、い 乗いみん かんじょう 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るのです。

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。









LGBT >7

同性を好きになる人(レズビアン・ゲイ) 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 少数派の人たちを表しています。

虹色のレインボーフラッグ。本物の虹は色 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。