

ほけんたより 12月

令和5年12月1日
畠部小学校 保健室



早いもので、今年も残りわずかとなりました。今年は、インフルエンザがとても流行っています。こまめな手洗いやマスクを着用するなどして、元気に1年の締めくくりができるといいですね。寒いですが、教室の換気もしましょう。

今月の保健目標：すすんで体をきたえよう

寒くなると、なかなか外へ出たくなくなりますが、体育で運動したり、休み時間に遊んだりして、体を動かすとぽかぽか暖かくなってきます。寒いときこそ体を動かして、病気に負けない体づくりをしていきましょう。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていますか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① 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。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD

乳のこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

しっかり寝よう

楽しいイベントが多い冬休み。でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない



ことし なお 今年のうちに治しましょう！

むし歯があるのに、まだ歯医者さんに行っていない人はいませんか？一度むし歯になつたら、どれだけ歯みがきをがんばったとしても治療しないと治りません。むし歯だけではなく、「どこかが痛い」「黒板に書いてある文字が見えづらくなつた」など、体の不調を感じている人は、12月のうちに受診しましょう。



保護者の方へ

- インフルエンザ等の感染症が流行っています。手洗いやうがい、必要に応じたマスクの着用など、引き続き、感染症対策のご協力をお願いします。
- スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、12月5日・12日・19日（火）の10時～16時の勤務です。お子さんやお子さんとの関わり方など、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭までお知らせください。
- 心の相談員の年代司穂先生は、12月1日（金）・4日（月）・6日（水）・13日（水）・15日（金）・18日（月）、20日（水）の9時30分～15：30分の勤務です。相談を希望される場合は同様にお知らせください。
- 学校で受診報告書をもらい、病院に受診した結果、視力低下だけではなく新たな眼の病気が発見される事例があります。学校で行う視力検査や、その他の健康診断はスクリーニングであり確定診断ではありません。視力低下に限らず体の不調を感じたらそのまま放置せず、早めに受診してください。

