



おうちの人と一緒に
読んでください
令和5年12月4日
南長崎小学校 保健室

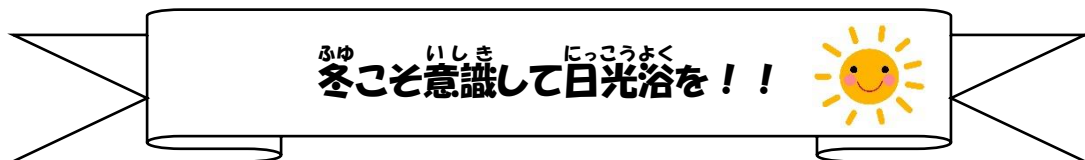
12月になりました。2学期も残りわずかです。これからクリスマスに大晦日・お正月と楽しみなことが盛りだくさんですね。12月は2学期のまとめでもあります。9月からの振り返りを行い、3学期の目標を立てましょう。



12月の保健目標は11月に引き続き、「感染症(かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルスなどを予防しよう)」です。



もうすぐ冬休みになりますが、冬休み中も夜ふかししたり、お菓子ばかり食べたりせずに、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。



「寒いから…」とつい家の中で過ごす時間が多くなっているいませんか？太陽の光を浴びないと不足してしまうものが2つあります。

まず1つめは『ビタミンD』です。ビタミンDは日光を浴びることにより体内で作られるものです。カルシウムを吸収しやすくして、骨を丈夫にする役割があり、がんを予防する効果もあるといわれています。

2つめは『セロトニン』です。日光を浴びると『セロトニン』というホルモンが分泌され、怒りや不安などをしずめて心がおだやかになりやすくなる効果があります。

生活リズムをととのえ、昼間は外で活動する時間を作りましょう。冬場は1日合計60分、春・夏・秋は合計5～10分が目安です。紫外線が強い時期は手のひらだけでもいいです。また、ビタミンDはきのこ類やお魚からもとることができますよ。

