



令和5年11月30日 北茨城市立石岡小学校 保健室 No.8

もうすぐ冬休みです

11月、北茨城市ではインフルエンザ等で、学年・学級閉鎖をした学校が多くありました。石岡小では元気に登校している児童が多いですが、寒さが本番を迎えるこれから、インフルエンザや新型コロナウイルス等の感染には注意が必要です。12月22日は冬至です。冬至は1年で最も日が短い日のことです。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると、風邪をひかずに冬を越すことができると言われています。ゆず湯には、血行を促進して、体を温めたりする効果があります。昔の人の知恵だったのですね。上手に工夫して寒い冬を元気に乗り越えましょう。



12月の保健行事

- 1日(金) 薬物乱用防止教室
チャレンジプラン(5・6年生)
- 4日(月) 清潔検査

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せんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



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。食べ物のことからとることができます。



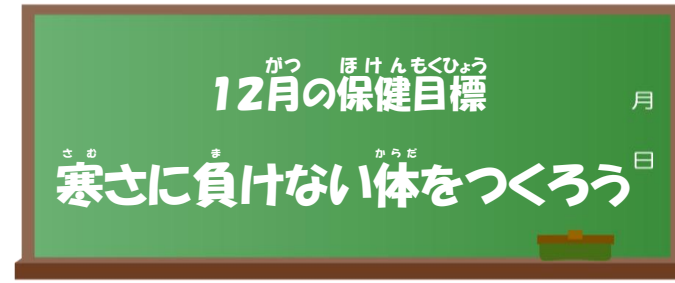
不足するもの① ビタミンD

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。

- ビタミンD
きのこ類、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



風邪かな？と思ったら…

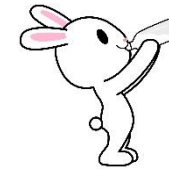
とにかく休む！

あたたかくして、早く寝ましょう。ゆっくり休むことで体にある回復力や、病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給！

意識的に水分をとりましょう。冷たいものより、室温くらいのものがおすすめです。



栄養補給！

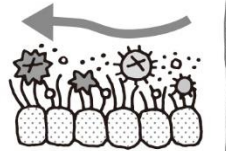
病原菌と戦うために、栄養バランスのとれた食事をしましょう。のどが痛い時はゼリーなど食べやすいものがおすすめです。



「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまふのです。空気が乾燥する冬、水分補給も加湿も忘れずに。



保護者の方へ

2学期の清潔検査が終了しましたので、けんこう手帳を各家庭に配付します。以下の点について、ご確認・ご記入等をしていただいたうえで、学級担任を通じて学校へ提出してください。

- 「見たしるし」「家の人」の欄に押印
- 「ひとこと」「家の人」の欄にコメントの記入をお願いいたします。子供たちが、次はがんばろうと思えるような励ましのコメントを記入していただければ幸いです。

		せいけつしらべ											
		4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
子どものせいけつ(つめ)	○												
親のせいけつ(つめ)	○												
ハンカチ													
ティッシュ													
歯みがき													
かみの毛													
仕上げ													
くつ													
と見たしるし	家の												
ひとこと	家の												

提出〆切: 12月15日(金)

ご多用とは存じますが、ご協力をお願いいたします。



