

# ほけんだより 12月

R5.1 2.1 国府支援学校 保健室

2023年も終わりに近づいてきました。みなさんにとって、今年はどうのような1年でしたか？今年、新型コロナウイルス感染症の5類移行など、大きな出来事がたくさんありましたね。そして、もうすぐ冬休みです。長いお休みは生活リズムが変わりやすいです。冬休み中も早寝・早起き・バランスの取れた食事を心がけて、冬休み明けに元気な姿を見せてください。

## 冬です！冷えは万病のもと。体を温めよう。

急に寒くなってきましたね。寒くなると、体の冷えが心配になってきますね。体を温めると、体にとって様々な良いことがあります。しっかりと体を温めて、寒い冬を乗り切りましょう！

体を温めるとこんな良いことがあります！



風邪をひきにくくなるよ！

体の抵抗力が上がる！



睡眠の質が上がる！



疲れにくい体になるよ。

3 寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる 3つの首があります。



この3つのもので温めるところだよ

どこかわかったかな？



3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

貝凸・貝圭・貝：蛸王

## 冬休み、健康に過ごす4か条



① 感染症対策をしよう。



② ゲーム・スマートフォン・タブレットは時間を決めて遊ぼう。



③ 適度に体を動かそう。



④ 虫歯などの治療をすませておこう。



## 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。



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  
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