

ほけんだより 12月

令和6年12月
阿波連小学校保健室
12月保健目標
いのちや性の大切さについて
学ぼう

12月に入り日に日に寒さが増してきましたね。2024年も残すところあとわずかとなりました。みなさんは、この1年健康で元気に過ごすことができましたか？いよいよ冬休みも始まります。この時期は、風邪やインフルエンザ、コロナ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすいので、しっかりと体調管理をして免疫力を高め、寒さに負けない体をつくりましょう。

カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動で体のなかから

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

う イルスはこまめな換気で追い出して

え いようバランス心かけた食事で丈夫な体作り

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

冬はケガもしやすい?!

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に！

ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動かすと、転んだときに手をつくことができず思わぬケガにつながることも。

暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。

健康に年を感じて、新年にはみんなで元気な顔で会いましょう！

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。食べ物の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 |

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

SNSの使い方を考えよう

いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになってしまいます。

SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。

悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。

自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれるしまうかも。

身近にある人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。他の人の人権は簡単に傷つけることができってしまうものです。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感じることもあります。これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。