

ほけんだより

# ふんわり



ながくて しりつきたしょうがっこう ほけんしつ  
長久手市立北小学校 保健室  
れいわ ねん がつはっこう  
令和5年12月発行



がつ ほけんもくひょう  
12月の保健目標



ふゆ けんこう  
冬を健康に  
す  
過ごそう

さいきん さむ みな あたた ふくそう うわぎ はだぎ  
最近はとても寒くなりました。皆さんきちんと暖かい服装をしていますか？上着や肌着などで  
ちょうせつ かぜ  
調節をして、風邪をひかないようにしましょう。

また、今年も残りわずかとなり、冬休みももうすぐですね。この時期はクリスマスに大みそか、お正月  
ことし のこ ふうやす しき おお しょうがつ  
など楽しいイベントもたくさんあります。健康で安全な冬休みを過ごして、気持ちのよい新年・新学期  
たの けんこう あんぜん ふゆやす す きも しんねん しんがつき  
のスタートが迎えられるとよいですね。

## ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、  
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、  
誘われても断る



夜更かししないで  
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ  
せず、体を動かそう



2枚の絵を見くらべて、7つのまちがいをさがそう！



まちがいさがしのこたえは保健室の前にはってあるので見に来てね。

# 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。食べ物のことから



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

## \* おうちの方へ \*

### ◎感染症が流行しています

これからの季節は気温が低く、空気も乾燥しており、感染症が流行しやすい時期です。北小学校でも、インフルエンザなどの感染症にかかる児童が増えています。朝はお忙しい時間帯ですが、お子様の体調をしっかりと把握するためにも、保護者の方で健康観察をお願いいたします。体調が優れない場合には無理をせず、お子様が1日元気に学校で過ごせるかどうか、再度ご検討いただくと助かります。ご協力をお願いいたします。

発症日を入れてね。 元気回復

### 登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフルエンザ	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

コロナもインフルもここは同じ /  
 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」  
 コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」  
 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

### ◎冬休みのメディア機器使用について

年末年始はメディア機器に触れる時間も増加することが予想されます。冬休み中の使用方法や使用時間について、ぜひ一度お子様と話し合い、適切な利用ができるよう、ご協力をお願いいたします。

