



七林小学校
保健室
令和5年12月15日

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。この日に湯船に「ゆず」をうかべた「ゆず湯」に入ると、かぜをひかずに冬を過ごせると言われています。
実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。寒い冬にはとてもおすすめです。

12月の保健目標 ★寒さに負けない じょうぶな体をつくろう

冬はかぜなどの感染症にかかりやすい季節です。元気に過ごすためにも、日ごろからこの「あいうえお」を心がけて生活しましょう。

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

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんですて手を洗おう

え いようバランス心がけた食事です丈夫な体作り

う イルスはこまめな換気で追い出して

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

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

かぜ 風邪かな？ と思ったら…

水分補給
脱水状態にならないように、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ものがオススメです。

睡眠をとる
ゆっくり休むのが一番。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。

栄養補給
細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。