

# ほけんだより 12月

No.8 新座市立栗原小学校 保健室



今年もそろそろ終わりに近づいてきました。みなさんにとって、今年はどうな一年でしたか。

さて、もうすぐ冬休みがやってきます。寒さも厳しくなるので、体調を崩さないよう、生活リズムを整えるようにしてください。

また、朝は大変冷え込みます。朝食に温かいものをプラスすることをお勧めします。



## ～今月の予定・お知らせ～

★12/6 (金) NTT ドコモ スマホ・ネット安全教室(オンライン) 3・4年

12/11 (水) KDDI スマホケータイ安全教室(出前授業) 5・6年

// 学校保健委員会 10:35~11:35

※学校保健委員会に参加希望の場合は、3校時(10:35~11:20)に実施する5・6年生のスマホケータイ安全教室にご参加ください。(体育館玄関入口からお入りください。)その後、スマホについてご家庭で困っていることへの対処法や安全対策について担当者からアドバイスをさせていただきます。参加希望の方は、先月配付した通知文書にご記入の上、ご提出ください。もし紛失してしまった場合は、連絡帳にその旨をご記入ください。

★むし歯の治療をしていない方は冬休みを利用して歯科医院で治療・相談をしてください。

また内科健診や耳鼻科健診、尿検査等で精密検査の必要があるお子さまには個別で通知しておりますが、その受診結果を学校にお知らせくださいますようお願いいたします。

★冬休みに向けて1年生~3年生には「歯みがきカレンダー」を配布します。

3学期の始業式(1月8日(水))に担任へ提出してください。

## 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によって体内で作られ、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

### 風邪に何度もかかるのはどうして?

**病** 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入って来たときにはガードできるようになる(二度とかからなくなる)ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいいねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか? ドキッとしたりは、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。

### 真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは?

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。

例	#8000	休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。
	#7119	急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

救急安心センター事業

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

## 下着(肌着)を着ましょう!

### ～下着のはたらき～

- 汗を吸着する・保温する  
汗を吸着して、ムレによる不快感を軽減してくれます。
- 洋服の刺激から肌を守る  
洋服のタグや、毛・アクリルなどの繊維のチクチクが気になる子には、下着を着せましょう。肌への刺激が少なくなり、不快感も軽減されます。
- 肌を清潔にする、ニオイ予防  
肌着には汗や皮脂を吸着してくれる作用があります。毎日洗濯された状態の下着に着替えることで、いつも肌は清潔な状態に保たれます。

保健室に体を丸めて、「寒いです…体調悪いです。」と来室する子がいます。そのようなお子さんは下着を着ていないことが多いです。下着の大切さについてももう一度考えてみましょう!

### ～下着選びのポイント～

- やわらかいものを選ぶ  
洗濯を繰り返して硬くなった繊維は汗の吸収率だけでなく肌触りも低下するため子どもの肌に負担をかけてしまいます。子ども用下着は洗濯しても繊維が硬くならない生地を選びましょう。
- しめつけず動きやすいものを選ぶ  
子どもは全身を使って遊びます。目の前の遊びに精いっぱい集中できるよう、体をしめつけ過ぎず自由に動き回れる下着を選びましょう。伸縮性があり適度に体にフィットする生地の下着なら、動いてもしめつけられたり引っ張られたりするような違和感が少ないので快適に過ごせます。
- ムレにくい素材を選ぶ  
子どもはよく汗をかきます。汗をよく吸いムレにくいものを選びましょう。