



上峰小学校
保健室
2023.12.14 発行

みんなで健康づくり  

寒くても外で元気に遊ぼう!

太陽の光をあびると
こんないいことがあるよ♪

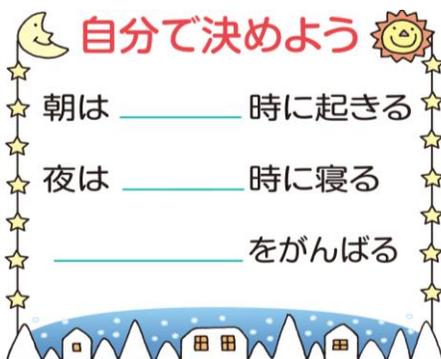


① **ビタミンD**が作られる
日光をあびると、体の中で『ビタミンD』が作られます。ビタミンDには、カルシウムを吸収しやすく、骨を丈夫にする働きがあります。

② **セロトニン(幸せホルモン)**が分泌される
日光をあびると脳からセロトニンが分泌されます。セロトニンのほかに、怒りや不安を抑えられしあわせな気持ちを感じやすくなります。

もうすぐ ぶゆやすみ

寒くなり、朝、布団から出るのが辛いという人もいませんか。朝おきる時間が日によってちがうと、体内時計がずれて、体調が悪い日が多くなってしまいます。休みの日もなるべく学校のある日と同じ時間に起きると、毎日元気にすごせます。冬休みも起きる時間とねる時間を決めて過ごしてみましょう。



11月の保健室利用者数(人)

	けが	びょうき 病気	そうだん 相談	ほか 他	ごうけい 合計
11月	210	115	14	0	339

入室理由ではけがが多かったです。けがの種類では打撲(85人)が最も多く、ついですり傷(55人)、捻挫(26人)となっています。

10月に眼のけがが多かったため注意を呼びかけていましたが、11月は2人に減りました。引き続き、爪を短く切り、安全に気をつけて遊びましょう。

かぜの症状がある人も多いので、手あらいや換気をしっかり行いましょう。

保護者の方へ

- 感染症予防について
インフルエンザが流行しています。急な発熱や寒気、関節痛が特徴的な症状です。
インフルエンザにかかった場合は、『発熱した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで』は出席停止となります。ご協力をお願いします。
- 冬休みの生活について
本来、人間の体内時計は1日25時間ほどに設定されていますが、毎朝同じ時間に起きることで24時間に調整されると言われています。
体内時計が乱れると、日中、頭痛などの時差ぼけのような症状が出るのが分かっています。
3学期に元気なスタートを切るために、毎朝決まった時刻に起き、規則正しい生活ができるようサポートをお願いします。