

保健だより 12月

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日とされています。この日にゆず湯に入るとかぜをひかずに冬を過ごせるとされています。実際にゆず湯は血行を促進したり、からだを温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

★薬物乱用防止教室（6年生）と薬の学習を実施しました！

学校薬剤師の木村先生から「薬物乱用防止教室と薬の学習」を行いました。薬の学習では、お薬にはのむ時間、量や回数などが決められていることやどのように飲むかなど薬について正しく理解するために実験などを行いながら説明してもらいました。

薬物についても、覚醒剤や大麻などの違法な薬だけではなく、身近な薬を多量に摂取することも乱用になってしまうことを資料を使って分かりやすくお話いただきました。



内服薬の約束

- ① 服用する時間
- ② 服用する量や回数
- ③ 服用するときは水
またはぬるま湯
- ④ 薬をかけてに飲まない

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

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠！生活リズムをくずさずに生活しましょう。

「寒さからかぜをひく」はホント！



とても寒い南極では、ほとんどかぜをひかないと言われています。寒さだけでは、かぜをひくことはありません。

かぜの原因はウイルスか細菌です。これらの病原体がからだの中に入っても口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、繊毛という器官で外に追い出してくれます。

しかし、繊毛には大敵がいます。それは乾燥です。冬は空気が乾燥して、繊毛の働きが弱くなります。空気が

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、いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。

#8000 子ども医療電話相談

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。全国统一短縮番号です。

*お住まいの地域によって異なる場合があります。