



ほけんだより 12月号



令和5年12月
東岩槻小学校
保健室

早いもので、2023年も残すところ1カ月となりました。今年はどうな1年だったでしょうか？

新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、生活の制限がほぼなくなりました。しかし、ここ数年影をひそめていたインフルエンザなどの感染症が大流行しています。空気が乾燥し、寒さが厳しく、体調を崩しやすい時期です。早寝、早起き、朝ごはん、手洗い、うがいなどで体調の管理をしたり、風邪等の予防対策をしたりして、残り1カ月も元気に過ごしましょう。

12月のほけん目標 教室の環境を整えよう



4月から使っている教室、長い2学期間入れたままにした机の中のお道具箱。年の終わりの12月は、さまざまな場所をきれいにし、新年からまた使いやすいように整理しましょう。家の掃除も手伝いましょう。12/20(水)5校時は大掃除です！

子どもの冬の服装

インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらい意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

アウター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。

おすすめはこれ

上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服装選びを手伝ってあげてください。

登下校の際、手をポケットに入れて歩いている姿が見られます。転んだ時に手が出ず、大変危険です。手袋の用意をお願いいたします。



11月15日に就学時健康診断がありました。前日が休みだったため、13日に6年生が体育館の準備を行いました。イスや机を出して並べたり、ぞうきんで拭いたり、番号札を付けたりと、協力して準備を行ってくれたおかげで、短い時間で体育館が整いました。6年生のパワーは素晴らしい!ありがとうございました。



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。



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。



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。

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

2023年の冬至は12月22日

「冬至」とは、1年の中で夜が最も長くなる日です。今年の冬至は12月22日で、冬至にはゆずを入れたお風呂に入ったり、カボチャを食べたりして、幸運や健康を願う風習があります。

