



吹く風がつめたく感じられる季節になりました。寒くても校庭で元気に遊ぶ子どもたちがたくさんいて、とてもいいですね。たくさん動いてからだがあたたまると、かぜに対抗する力も強くなります。おうちの人にも忙しい月です。お手伝いや家の仕事でからだを動かすのもいいですね。

さて、2学期ももう少しでおわりです。元気に冬休みが迎えられるよう、十分なすいみんと栄養で、病気に負けない体づくりをしましょう。

かぜ・インフルエンザのウイルスはどこからくるの？

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。



飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

かぜやインフルエンザを予防するのに大切なことは何か、絵を見て考えてみよう。

- ！ヒント！** ○にことばを入れてみてね。 ①ていねいな○あらい ②まどをあけて○○き ③マ○○をする（○○エチケットを守ろう）

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

幸せホルモン セロトニン

セロトニンが分泌されると心がおだやかになり、幸福感を感じやすくなるだけでなく、ストレスにも効果があるとされています。セロトニンは日中、外での遊びや活動をするるとたくさん産生されます。また、夜になるとメラトニンというホルモンの原料になります。メラトニンは睡眠ホルモンと言われ、寝つきをよくし、質のよい睡眠リズムをつくります。昼間を活動的に過ごすことが、よい睡眠につながり、健康な生活リズムをつくるということですね。

冬休みに治療しましょう



歯科の受診率58.2%、視力低下の受診率45.5%とまだ受診していない人がたくさんいます。冬休みなどを利用して受診してください。受診に必要な用紙がない場合は再発行しますのでお知らせください。受診の予約はお早めに。

さむい日も

あたたかく過ごすコツ



- ① 下着を着る
- ② 素材のちがう服を重ね着
- ③ アウターは風を通さないものを。
- ③ ③の首（首・手首・足首）をあたためるとよいので、マフラーと手ぶくろをして、長めのくつ下をはこう。

おうちの方へ

○川内小ではインフルエンザの発生が少なくなっていますが、市内では学年・学級閉鎖を行っているところもあり、群馬県ではインフルエンザ警報が発令されています。年末年始に向けて、お出かけや人と会う機会が増えるため、より警戒が必要です。感染対策と共にお子さんの体調管理をよろしくお願いいたします。

○保健室で検温をする際、素肌にトレーナーを着ている子が見られます。下着がないと体は冷え、腹痛や体調不良の原因にもなります。逆に、長袖の厚手の下着を着用し、休み時間に遊んだ後、真っ赤な顔をしている子もいます。服の着方や調節の仕方など、おうちの方に声をかけていただけるとありがたいです。