

ほけんだより 12月

令和6年12月24日（火）
五所川原高校定時制 保健室
No.7

今日は今年最後の登校日でした。明日からは冬休みです。
2024年はみなさんにとってどんな1年でしたか？来年はどんな年にしたいですか？
冬休み中はゆっくりと心身を休めてください。冬休み明けに元気な姿で会いましょう！
良いお年を🍀



冬休みも健康的な生活を！

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？日光を浴びると健康に良いことがたくさんあります♪

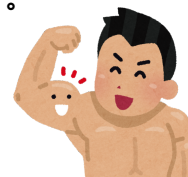
日光浴の効果 その①

ビタミンDをつくる

～ビタミンDの役割～

- ・カルシウムの吸収や代謝を助ける
⇒骨をじょうぶにする、筋力を強くする
- ・免疫力向上
- ・アレルギー症状の改善 など…

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られます。



ビタミンDを多く含む食べ物

きのこ類、魚など



日光浴の効果 その②

セロトニンをつくる

～セロトニンの役割～

- 別名「幸せホルモン」とも呼ばれる！
- ・ストレスを軽減させる
 - ・集中力を高める
 - ・睡眠のためのホルモン「メラトニン」の原料となる
⇒安眠効果にもつながる

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌されます。



セロトニンを増やす食べ物

肉、魚、卵、バナナなど



これらの食べ物に多く含まれる、「トリプトファン」からつくられるよ！

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（つぎ）に体に入ってき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て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？ ドキッとした人は、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。



治療が済んでいない人はお早めに...！

4月の健康診断で「病院受診が必要」とされたけどまだ受診していない...という人は長期休みを使って受診しましょう。むし歯や視力は治療しないと悪化してしまうかもしれません。早めの受診をお願いします。

今年の **ふ り か え り**

今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみてね。



- | | |
|--|---|
| ☐ 早寝早起きを心がけている | ☐ 適度な運動をしている |
| ☐ 朝ごはんを食べている | ☐ 自分なりのリラックス法がある |
| ☐ 夜はぐっすり眠れている | ☐ 調子の悪いときは早めに |
| ☐ 歯や口の健康で気になることはない
(治療を済ませた) | 休むようにしている |
| | ☐ 規則正しい生活をしている |

☒ の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのこころと体が健康でありますように。保健室から祈っています！

連載！みんなのストレス解消法

K・Sさんのストレス解消法

ゲーム
1人の時に歌う

誰にも聞かれずに歌うとスッカリするよね★



M・Iさんのストレス解消法

読書



読書好きな人が意外と多い!(° 0°)
冬休みにたくさん読んでくださいね！