

# ほけんだより12月

令和 5年 12月 1日  
渋谷区立広尾小学校  
保健室

12月の保健目標 **かぜを防ごう!**

いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきました。かぜをひいている人が増えています。かぜを防ぐには、まずはやっぱり手洗い・うがい!いつも以上に時間をかけて洗うようにしましょう。また、ウイルスをよせつけない体づくりも大切です。バランスのよい食事をとり、十分な睡眠をとって体を休めましょう。冬休みまであと少し。寒さに負けず、元気に毎日を過ごしていきましょう。

## 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

## あったか〜いがやけどに?!



みなさんは、「低温やけど」を知っていますか。

熱湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44~60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いから大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮ふの深い部分まで熱が伝わり水ぶくれができるなど重度のやけどになってしまいます。

### これを使うときは注意!

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に当てないようにしましょう。

### 低温やけどをしてしまったら

- 1 すぐに流水でしっかり冷やす
- 2 やけどに触れないようにする
- 3 病院を受診する

