



情報引用元：日本学校保健研修社“健“

先月のロードレース大会では、みなさんの全力で頑張っている姿を見ることができ、とても感動しました！また、大きなケガ・事故もなく無事に終えることができました。いよいよ、2学期も残りわずかです。市内では、まだまだインフルエンザが流行しています。最後まで健康に過ごせるよう、生活リズムに気をつけていきましょう。

## ～地域学校保健委員会を行いました～

11/29(水)3校時の時間帯に、皆川城東小学校にて地域学校保健委員会を実施しました。今年度は、「睡眠」をテーマに東洋羽毛北関東販売株式会社から睡眠健康指導士の\*\*\*様をお招きし、ご講話いただきました。睡眠と健康の結びつきについて、理解を深める良い機会となったかと思えます。ご多用の中ご参加いただきました保護者の皆様、ありがとうございました。ぜひ、ご家庭での睡眠の質向上にお役立ただけると幸いです。



### 差別や偏見を考えてみよう



友だちなど身近な人が新型コロナウイルス感染症にかかった時に、こんなことをしていませんか？

友だちに「ウイルスだ!」と言ったり  
「うつされる」と近づかないようにしたりした

SNSに「〇〇はコロナになった」と  
友だちの名前を書き込んだ

目に見えないウイルスや病気への不安や恐怖が原因で、感染者を避けようとしてしまうことがあります。これらは差別や偏見につながるかも。

12月10日は世界人権デー

これを機会に、感染した人にも治った人にも温かい対応ができるように、日頃の生活を振り返ってみましょう。



# 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によって体内で作られ、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** はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

**あ** たためる時は運動で体の中から

**い** えに帰ったら石けんで手を洗おう

**う** イルスはこまめな換気で追い出して

**え** いようバランス心がけた食事で丈夫な体作り

**お** やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

カゼに負けない！ あいうえお

最近、のどの痛み・咳・発熱などの風邪症状が増えています。気温も低くなってきていますので、体調に気をつけて残り1ヶ月を過ごしましょう。

# 12月の予定 ~学校保健委員会を予定しています~

12/15(水) 6校時、学校保健委員会の実施を予定しています。今年度は「こころと身体」をテーマとしました。思春期の中学生にとって、こころと身体のバランスを保つことは学校生活はもちろん、私生活においてもとても重要なことです。この講話をきっかけに、心身共に健康な生活を送るヒントを見つけてもらえたらと考えています。

〈保護者の皆様へ〉

学校保健委員会の詳細につきましては、開催通知をご覧ください。よろしくお願いいたします。