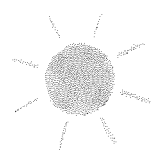


2023年12月
牧の台小学校
ほけんしつ

今年ものこすところあと1か月ですね。11月はあたたかい日もあれば冬のような寒さの日もあり、気温差で体調をくずす人がたくさんいました。今年の冬はいつもより気温が高くなる予報ですが、季節がすすむにつれてだんだん真冬のような日がふえていきます。あたたかい食べものや服装で、気温差や冷えからからだを守りましょう。

ふゆ にっこうよく 冬こそ日光浴をしよう



「寒いから・・・」と家の中ですごす時間が長くなっていませんか？
太陽の光には、みんなのからだにとって大切な成分をつくるはたらきがあります。
冬は太陽が出ている時間が短いので、晴れた日は日光浴をするチャンスです！

ビタミンD

日光浴（ひなたぼっこ）をすると、体の中で「ビタミンD」がつけられます。ビタミンDには、カルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にするはたらきがあります。

セロトニン

「セロトニン」というホルモンには、気持ちを落ち着かせるはたらきがあります。からだの中でセロトニンがふえると、ストレスがへったり集中力があがったり、いいことがいっぱいあります。

★ 午前中がおすすめ。朝、太陽の光をあびることで生活リズムも整います。

★ 毎日じゃなくてもOK！ 15分～30分の日光浴を1週間に3回くらいおこないましょう。

★ 「手のひら日光浴」でもOK！ 手のひらを太陽にあてるだけでも効果があります。

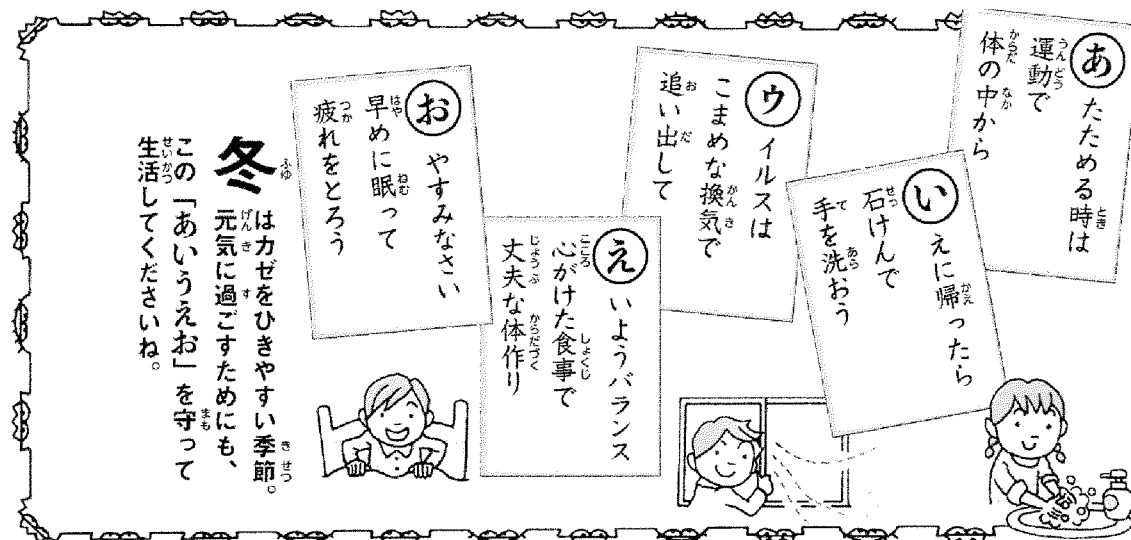


★ マスクをつけるときは、鼻が出ないようにつける

★ 鼻をかんだティッシュは、すぐにゴミ箱へ

★ くしゃみやせきは、手でうけとめない
(手でうけとめたときは、せっけんで手をあらう)

かぜをふせごう！「あいうえお」



3 寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

