

12月7日は二十四節気の「大雪（たいせつ）」です。たくさんの雪が降る頃という意味があり、寒さが本格的になり、平地でも雪が降る頃とされています。

寒い冬は外に出るのが面倒になり、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。もうすぐ冬休みに入りますが、家の中でもできるストレッチ、ラジオ体操、筋トレなど、ちょっとした運動を続けて健康に過ごすようにしてくださいね。



12月の保健目標 冬を健康に過ごそう



愛知県内にインフルエンザ警報が出ています！

11月20日に愛知県内にインフルエンザ警報が発令されました。一宮市内でも先月中旬から学級閉鎖の学校が急増しています。手洗いや換気といった感染症予防の他に、免疫力を高めるために、睡眠や栄養をしっかりとるといったことにも気を付けて、大和南中全体でインフルエンザを広めないようにしていきましょう。

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

学校では、

- ・教室の換気(放課になったら窓とカーテンを開ける)
 - ・せっけんを使った手洗い
 - ・咳エチケット(咳が出る時はマスクをする)
- の3つを守って、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう！



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