

# ほけんだより

# 12月

令和5年12月1日  
茨城県立鹿島特別支援学校

2023年も最後の月となりました。今年一年、みなさんにとってはどんな年になりましたか。

さて、季節は冬です。今年の冬は「暖冬」となる予想が立っていますが、朝晩は気温がぐっと下がります。昼との気温差で体調をくずさないように、衣服の調節や生活リズムを整えて生活しましょう。



## 今月の保健行事

- 12月1日(金) 「世界エイズデー」  
健康クラブ(小学部)
- 12月4日(月) 健康クラブ(中学部)
- 12月8日(金) 健康クラブ(高等部)
- 12月18日(月) 健康クラブ(小学部)
- 12月19日(火) 健康クラブ(中学部)
- 12月21日(木) 健康クラブ(高等部)
- 12月22日(金) 終業式→保健室の先生から、冬休みの過ごし方について話があります。



○冬休み前に、健康クラブの人は2回身体測定を実施します。自分の体重を知って、冬休みは食事や運動に気を付けて過ごせるといいですね。

## 今月の目標

### 「寒さに負けない体をつくろう」

### ★上手に体を温めよう!

体が冷えると、内臓の動きが悪くなったり、けがをしやすくなったりします。まずは体をしっかりと温める工夫をしましょう。

**首・手首・足首**の3つの「首」をしっかりと温めると効果的です。マフラー、手袋、靴下など上手に活用しましょう。



## 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しましょう。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

## ～保護者の方にお知らせ～



### ◆冬休みに向けて

12月25日(月)から冬休みとなります。年の瀬で忙しい時期になりますが、ぜひ定期通院やむし歯の治療をご検討ください。

\*歯科受診については、治療が必要な児童生徒へ「歯科検診結果のお知らせ」を配付しています。

受診が完了しましたら、「受診報告書」の提出をお願いいたします。

