

ほけんだより

【12月号】 令和5年12月8日発行 大阪府立西野田工科高等学校

定時制の課程 保健室



もうすぐ冬休み。今年は夏の暑さが長かったぶん、寒さがきびしく感じられますね。

そこで今回は寒い冬に暖かく健康に過ごすためのヒントと、突然の体調不良時の備えを紹介します。

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

ましよう。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

カイロが暖かくなる日もある

鉄は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。



ここに貼って上手に温まろう！



- 首
- 背中
- お腹
- 腰
- 足

首には太い血管があるので全身が効率よく温まります
 背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます
 おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています
 おへその真裏を温めると、腰全体が温まります
 くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短番番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。



※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。