



12月のほけんだより

家庭数

令和4年12月1日
八潮市立八條北小学校
保健室 No.9

今年も残すところ一か月となりました。日に日に夕暮れが早くなり、寒さも増してきました。

12月22日は一年で最も昼が短い日、冬至です。冬至には、かぼちゃを食べてゆず湯に入るといふ風習があります。これは、寒さを乗り切るために、栄養価の高いかぼちゃを食べてゆず湯につかり、無病息災を願って行われるようになりました。

12月は感染症が流行しやすい時期でもあるので、規則正しい生活を送り、感染防止対策をしていきましょう。

冬は気持ちが落ち込みやすい!?

冬になると気持ちが落ち込む、疲れやすい、体を動かすのが億劫になるという人はいませんか。

そのような人は、「セロトニン」という幸せホルモンが関係しているかもしれません。

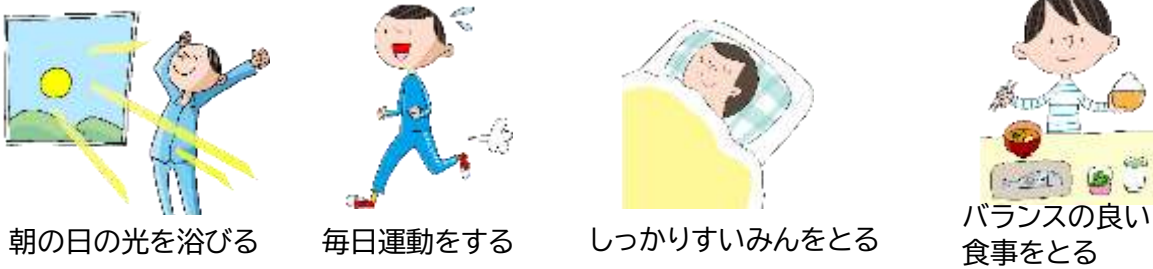
セロトニンとは、気持ちを落ち着かせてくれるホルモンで幸せホルモンとも呼ばれています。これが不足すると、気持ちが不安定になりやすいです。

日光を浴びることでたくさん分泌されますが、冬は日が短く、寒くて家にもりがちになることから日光を浴びることが少なくなり、セロトニンの分泌量が少なくなりがちです。

このように、冬はセロトニンが少なくなり気持ちが落ち込みやすくなります。



気持ちが落ち込まないようにするには



朝の日の光を浴びる

毎日運動をする

しっかりすいみんをとる

バランスの良い食事をとる

気持ちの落ち込みや悩みがあるときは

◎一人で抱え込まず家族や友だち、先生などに相談しましょう。だれかに話すことで気持ちが軽くなったり、問題の解決につながったりします。いつでもお声がけください。

なお、月1回、スクールカウンセラーが来校しています。ご利用ください。

スクールカウンセラー来校日

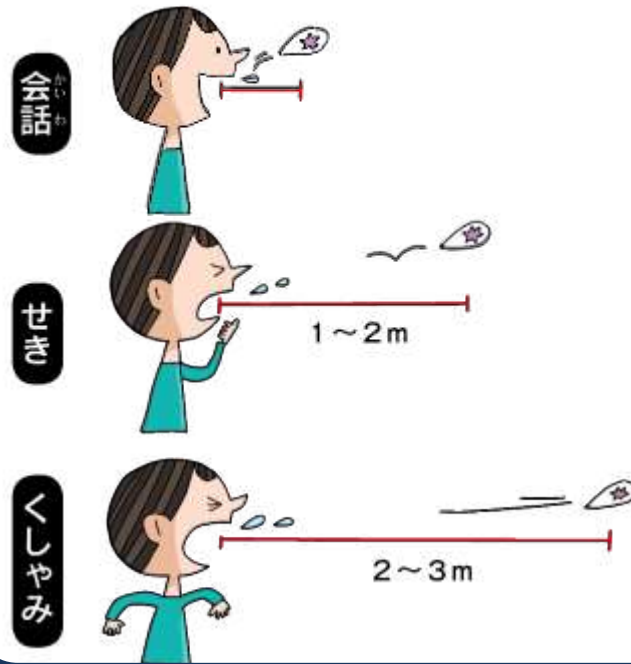
1月11日(水)午後、2月8日(水)午前、3月8日(水)午後



冬に流行する感染症は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどがあります。また、この冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行も心配されています。

12月は楽しいイベントがたくさんあり、大人数で集まる機会が増えるので、今まで以上に感染防止対策をして楽しく12月を過ごせるようにしましょう。

「飛まつ」はどれくらい飛ぶの?



くしゃみやせきで飛ぶつばは、目には見えなくてもしぶきになって遠くまで飛び出します。

このしぶきを「飛まつ」といい、インフルエンザなどのウイルスが入っているとほかの人の体内に入って、感染することがあります。

飛まつはせきの場合は約2m、くしゃみだと約3mも飛び、会話のときでも短いきよりですが飛んでいます。

感染防止のためにも
マスクをつけましょう。



三校合同学校保健委員会

〈11月24日(木)八條中〉

講師に産婦人科医の高橋幸子先生をお招きして八條中3年生を対象とした性教育の授業が行われました。

性教育は、体と心の発達段階を考慮して行う必要があります。小学校でも学級活動や保健の授業を通して指導していますが、繊細な内容のためご家庭ではどのように教えたらいのか悩まれることもあるかと思えます。

高橋先生より、世界の性教育のスタンダードとして「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」があることをお聞きしました。年齢に応じた指標もあります。ご家庭でも参考にしてみてください。

防寒対策をしよう

これから寒さがもっと厳しくなってきます。また、感染防止対策として、教室内は窓を開けて常時換気をしています。室内暖房をつけて過ごしやすい温度に保たれていますが、外から冷気が入ってきて肌寒く感じることもあると思います。調節しやすく、あたたかい服を準備しておいてください。

