

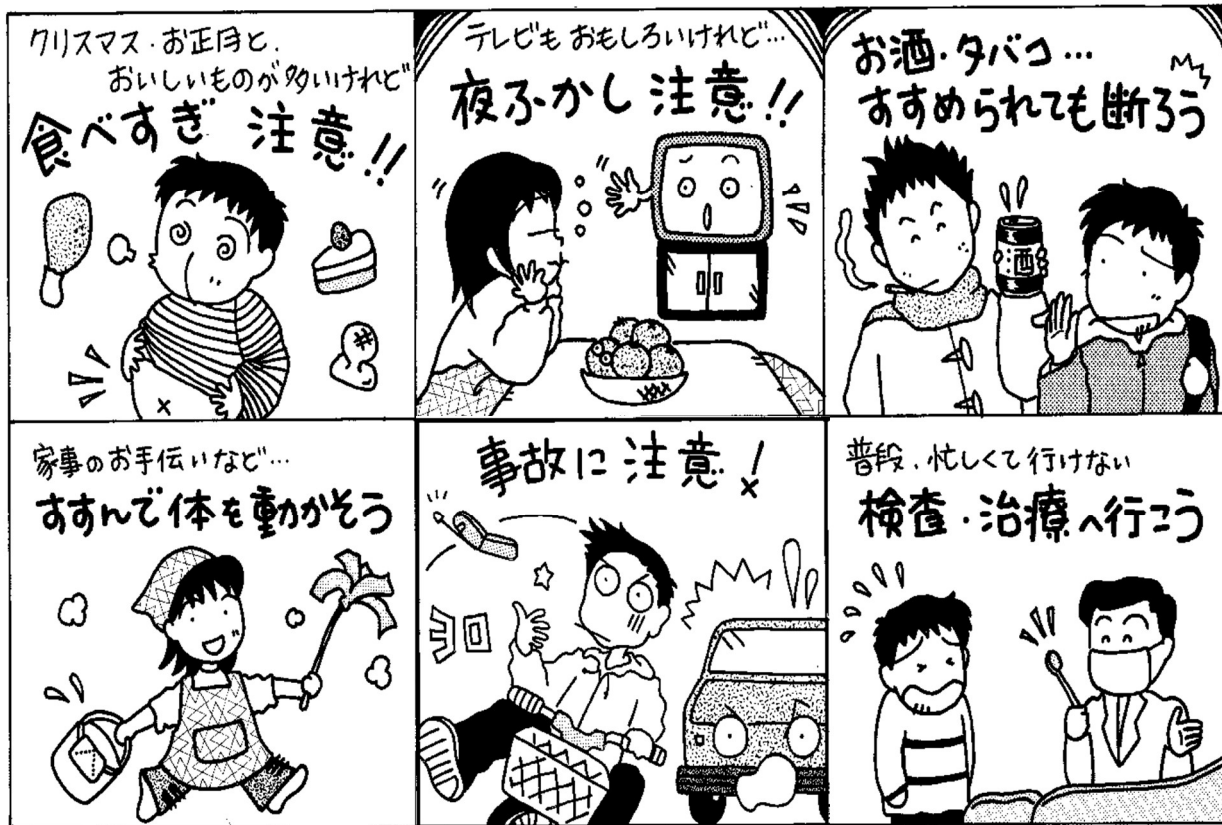
# ほけんだより 冬休み号

12月31日は「大晦日」。今年あったことを振り返って気持ちを新たにします。「晦日」はもともと「三十日」と書きます。1年の最後の日だから「大晦日」なのですね。昔の人たちは、家にやってくる年神様を迎えるために寝ないで待っていたのだとか。形は違っても、大晦日に夜更かしするのは今も昔も同じですね。「108の煩惱」に惑わされず、2024年も元気に過ごしましょう！

## なが やす きそくただ せいかつ 長い休みこそ規則正しい生活を！

今年の冬休みは12月23日(土)～1月8日(月)までの約2週間です。長いお休みに入ると、学校がない好きな時間に起きたり寝たりと時間を気にせず、自由に過ごすことができたらダラダラとなってしまうがちです。しかし、長い休みの時こそ規則正しい生活が大切です。生活リズムを整えながら冬休みを過ごしていきましょう。3学期にみなさんが元気な様子で登校してくることを楽しみにしています。

## 冬休みの健康生活



## ふゆ じこ ようじん 冬のケガや事故にはご用心!



### ★ポケットに手を入れたまま歩かない

ポケットに手を入れている



と転んだ時に手をつくこと

ができず、危険です。寒い時

は手袋で温めるなど工夫しましょう。

### ★凍った道路で滑らないようにしましょう

雪が降っていなくても道が



凍っていることがあります。

外で遊んだり、自転車に乗ったりしている時

はいつも以上に気をつけましょう。

### ★交通事故や事件に注意

冬は日が暮れるのが早いので



す。交通事故や不審者による

事件に合わないよう明るいうちに家に帰る

ようにしましょう。

また、SNSで知り合った人と会う、悪口を書き込むなどのSNSによるトラブルもあります。

安全に使いましょう。

### ★低温やけどに注意

温度がそれほど高くない



ものでも長時間触れて

いとやけどをします。カイロや湯たんぽ、こ

たつなどを使う時は気をつけましょう。

〈もしやけどをしてしまったら...〉

- ・すぐに流水で冷やしましょう。
- ・水ぶくれがあったら破らない。
- △症状が悪化したり、痛みが長く続く場合は病院を受診してください。

## 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