

冬が近づき、冷え込みの厳しい日が増えてきたように感じています。寒くなってきたら気を付けなければいけないのが、インフルエンザや風邪の流行です。本校ではまだインフルエンザが流行していませんが、近隣校では学級閉鎖しているところもあるようです。残り1か月、温かい服装やこまめな手洗い・うがいを心がけられるよう学校でも声を掛けていきたいと思っています。

体を温めて、免疫力を高めましょう！

人間は、36.5℃で免疫細胞が動くと言われています。36.0℃だと免疫細胞が休止状態になるので、体温が低いと風邪の原因となるウイルスや細菌に体が負けてしまいます。免疫細胞を元気に活動させるため、体温を上げるように心がけましょう！



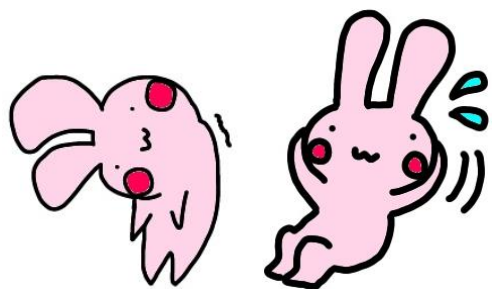
体を温める服装

下着やカーディガン、家の中ではひざかけなどを使って、体を上手に温めましょう！寒くても体を動かすと汗をかくので、下着を着て汗をしっかりとるのも、体を冷やさないコツです。首や手首も温めましょう。



筋肉量を増やして、基礎代謝アップ

運動をすることで体温が上がるのはもちろんですが、運動する習慣をつけ、筋肉量を増やすことで体温も上がりやすくなります。最初はストレッチなど、軽い運動から始めるのもいいですね。



飲み物で体を温めてみましょう

冬に楽しく感じるココアには、体を温める成分が入っています。飲みすぎには注意ですが、寒いと感じるときに飲んでみましょう。白湯は、1日で一番体温の低い朝に飲むと、体が温まり元気に体を動かすことができるようになりますのでおすすめです。



気分が落ち込みがちになっていませんか？

最近下記のような症状がお子さんに見られませんか？

- ☐ 午前中は気分が落ち込む。
ごぜんちゅう きぶん お こ
- ☐ 炭水化物や甘いものがほしくてたまらない。
たんすいかぶつ あま
- ☐ いくら寝ても足りない。
ね た
- ☐ 寒い時期に、突然不安になったりイライラしたりする。
さむ じ き とつぜんふあん
- ☐ 温かい時期に比べて、朝起きるのがつらい。
あたた じ き あさお



冬は日照時間が短く、幸せのホルモンといわれる「セロトニン」の分泌量が減少します。太陽の光を浴びる量が減ると脳内伝達物質のセロトニン分泌量が減少するため、冬に気持ちが落ち込んだりイライラしやすくなったりします。いくつも当てはまり、ひどくなると「冬季うつ」につながることもあります。



- ☆日光を積極的に浴びましょう。
- ☆積極的に体を動かしましょう。
- ☆タンパク質をしっかり取りましょう。
(魚や肉などが、セロトニンを増やすのに役立ちます。)
- ☆規則正しい生活を送りましょう。



冬でも外遊びを積極的に
できるといいですね！



就学援助を受けている方で、冬休み中に学校病（う歯・中耳炎など）の治療を御希望される方は、「医療券申込書」を使用し、12月18日（水）までに養護教諭までお申し込みください。