保健だより　冬休み号

令和６年12月24日
四万十町立七里小学校

～冬休みが始まります！～

待ちに待った冬休みが始まります。14日間の冬休みはクリスマスや年越し、お正月など楽しいイベントがたくさんありますね。この冬休みで 2学期を頑張った自分をほめてあげましょう、そして 3学期も色々なことに取り組むためのパワーをたくわえる、そんな冬休みにしてもらえたらいいなと思います。3学期、元気なみんなに会えるのを楽しみにしています。よいお年をお迎えください。

【楽しい冬休みにするために・・・】

～安全で楽しい冬休みにするために、みなさんに気を付けてほしいこと～

その1：規則正しい生活をこころがけよう

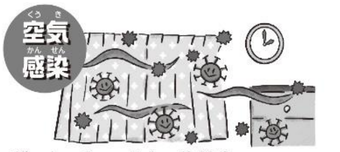
・楽しいイベントが多い冬休みは生活リズムが崩れやすくなってしまいますが、3学期に向けて体も心も健康でいるために生活リズムを整えましょう。長い休みだからこそ自分の生活を振り返って、生活を整えるきっかけにしましょう。

その2：感染症を予防しよう

ウイルスはどこから来るの？

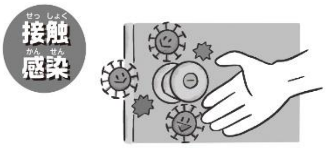
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染

感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

その3：自由に使える時間が増える冬休み。
SNSの使い方に注意しよう。

SNSの使い方を考えよう

いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。

SNSで知り合った人に会う
相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。

悪口を書き込む
冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。

自分の写真をUPする
知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

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❶ 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❷ 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

【冬休み、急な体調不良で救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったときは…】

「こうちこども救急ダイヤル」（有料）

・午後８時～翌日午前１時まで、看護師さんが電話で相談に応えてくれます。

・電話番号：＃8000　または(088)-873-3090

上記時間外は・・・

「高知家の救急医療電話」

・＃7119、0120-71-7119 または(088)-823-9922

＊急病時に受診できる医療機関を知りたい場合は、「高知県救急医療情報センター」へ電話してください

保健室からのお知らせ

３学期の予定

１月９日(木)	身体測定	体操服を持ってきてください。 髪が長い人は頭の上で髪をくくらないようにしてください。
１月 14 日(火)	視力検査	1･2･5･6年 メガネをしている人はメガネを持ってきてください。
１月 15 日(水)	視力検査	3･4年 メガネをしている人はメガネを持ってきてください。

＊1月14日から生活調べを行います。

長い休みは健康になるチャンスです。内科検診や視力検査、歯科検診の後に受診のお知らせをもらっている人は時間のある冬休みに病院に行ってしっかりみてもらいましょう。またお知らせをもらっていない人も体や健康のことで心配なことがあれば家族の人と相談して病院でみてもらいましょう。

ちょっとまった！
それって本当にジュース？

お店で売られているアルコール飲料ですが、かわいらしくジュースによくにているパッケージのものをよく見かけます。年末年始にかけて子どもたちとお酒との距離が近くなることも考えられますので、保護者のみなさん注意していただきますようお願いいたします。

なんでダメなの？ お酒とたばこ

お酒　脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ　若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

本年も大変お世話になりました。
子どもたちが健康ですごせたことが何よりうれしかったです。
来年もすてきな１年になりますように。良い年をお迎えください。