



東野幌小学校 保健便り
2024年2月5日
NO17
高学年

2月保健目標 外で元気に遊ぼう

外を歩いていたら家の前に雪だるまがありました。たくさんつもった雪で作ったのですね。とてもかわいらしかったです。そりすべりや遊びではないけれど雪かきもいいですね！

ところで、明るい日差しをあびて外で活動するのはなぜよいのでしょうか？

よいこと1つ目

日光に当たると、ビタミンDが作られます。ビタミンDは、骨や筋肉を強くする働きがあり、病気に負けない力もアップします。

よいこと2つ目

セロトニンという物質が増えます。セロトニンは、気持ちが落ち着く効果もあります。

よいこと3つ目

体温が上昇します。日光浴や運動によって体温が1度上昇すると、ふだんとくらべて免疫力が最大5~6倍になるともいわれています。

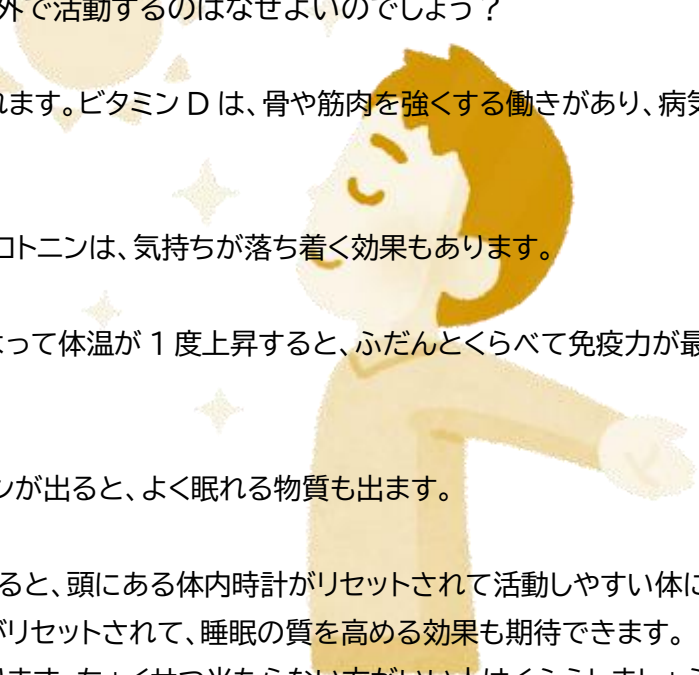
よいこと4つ目

よく眠れる効果があります。セロトニンが出ると、よく眠れる物質も出ます。

よいこと5つ目

体内時計を調整します。朝、光を浴びると、頭にある体内時計がリセットされて活動しやすい体になるのです。日光浴によって体内時計がリセットされて、睡眠の質を高める効果も期待できます。

外の光なら、日かげでも効果があります。ちよくせつ当たらない方がいい人はくふうしましょう。



寒さ予防は大丈夫ですか？

今年の冬は雪がたくさんふりますね。雪がふっているのに、フードをかぶらないで雪だらけになっている人がいます。首がぬれると、とても寒くなるので、雪が降っている時はとフードをかぶりましょう。ぼうしや手袋は、転んだ時にけがをしない役目もあります。しっかりと身につけましょう。



「心とからだ、命の学習でSOSをしっかり学ぼう！」

心とからだ、命の学習の最後は「SOS」についてです。みなさんが毎日生活している中で、自分が困っていることに気づき、相談して助けてもらうことを「SOS」といいます。

みなさんがこれからも元気に楽しくすごすための学びです。「自分はどうかな？」といろいろと考えるチャンスにしましょう。

