



12月の保健目標

さむ 寒さに負けない 体をつくろう  
ま からだ

## インフルエンザの流行が落ち着きました

9月頃からインフルエンザの流行が続いていましたが、11月下旬からようやく落ち着き、感染者が0になりました(12月1日現在)。コロナ禍の制限の影響か、感染症の流行時期が例年と違うことが多くあるため、今後どのような感染症が流行するか予測が立たない状況です。日頃から、手洗いや換気、朝の健康観察など、できることを確実にやっておく必要があります。

また、以前お伝えした通り、マスクの着用ですが、感染症の流行が懸念される際は着用をお勧めする場合があります。これは、長期的なお願いではなく、学校行事前や人口密度の高い環境(バスの車内等)など、感染拡大を一時的に防ぐためです。着用をお勧めする場合は、担任などからその都度声をかける形になります。ご不安な場合は、ご相談ください。

### 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

### 真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

