

# ほけんだより

かわさきしりつむかいおかしょうがっこう  
川崎市立向丘小学校

ほけんしつ  
保健室

2024年11月29日

## ◎12月の保健目標 「冬の過ごし方を考えよう」

12月に入って、寒さもこれから本番を迎えますね。急に気温が下がると、体調を崩しやすくなります。また、インフルエンザウイルスやノロウイルス等による感染症がはやる時期でもあります。感染症を予防する方法をいくつか紹介します。

- 正しい手洗いをする
- 流行前にワクチンを接種する
- 十分な休養とバランスのとれた食事をとる
- 適度な湿度を保つ
- 人混みや繁華街への外出を控える
- 室内ではこまめに換気をする

## ◎免疫力を高めよう

みなさんは、免疫がどのようなものか知っていますか。免疫とは、体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃し、自分の体を守る防御システムのことです。冬は気温の低下により免疫力が下がりやすくなる時期です。そのため、免疫力が下がり、体調を崩してしまわないために、免疫力を高めましょう。免疫力を高めるためにできることはいくつかありますが、4つ紹介します。

からだ  
体を  
あたた  
温める

てきど  
適度な  
うんどう  
運動

バランスの  
とれた食事

じゅうぶん すいみん  
十分な睡眠  
をとる

この冬も元気に過ごすためにも、免疫力を高めていきましょう。

# ◎12月13日はビタミンの日

みなさんは、「ビタミンの日」を知っていますか。農芸化学者である鈴木梅太郎さんが、米ぬかに含まれている栄養成分（現在のビタミンB1）を抽出し、東京化学会で発表した日にちが、12月13日であったため、ビタミンの日とされています。健康を維持するために必要な栄養素であるビタミンですが、ほとんどのビタミンは人間の体では作ることができません。ビタミンには、色々な種類があり、役割としては粘膜の健康を保つ、骨を強くする、コラーゲンの合成に使われる等といったことがあります。このような役割のあるビタミンが不足してしまうと、疲れやすくなる、皮膚の炎症、骨が弱くなる等の症状が起こるようになります。ビタミンは13種類あります。今回は3つのビタミンについて紹介します。

## ・ビタミンC

役割：体の調子を整える

## ・ビタミンD

役割：骨を強くする

## ・ビタミンA

役割：視覚情報を伝える役割のもとになる

紹介したもの以外にもビタミンはあるので、他のビタミンの種類、役割について調べてみましょう。

12月はビタミンの日もありますが他にも  
保健にまつわる日があります！

12月1日は

『世界エイズデー』

12月4日～12月10日は

『人権週間』

## ◎保護者の方へ

## ◎感染症の登校許可証提出について

寒さも本格的になり、体調をくずしてしまったお子さんが増えてきたように思います。向丘小学校では、マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症が少しずつではありますがやり始めています。登校許可証を医療機関から発行されている場合は、学校へ提出お願いいたします。また、熱や咳が続く様子が見られましたら、一度医療機関での受診をお勧めいたします。

今年度はインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症のみ、登校許可証不要ですので発行していただく必要はありません。

### 一服薬について

原則、学校での服薬はしないことになっていますが、風邪などやむを得ない場合の一時的な服薬は、連絡帳またはミマモルメなどに服薬のタイミング、量をご連絡いただければと思います。

偏頭痛などの頓服薬につきましては、保健室までご相談ください。