



一般的に売られているクリスマスツリーはプラスチック製が多いですが、本当は何の木か知っていますか？ 答えは「もみの木」。もみの木は、常緑樹で、冬も葉が散らないことから強い生命力の象徴とも言われます。冬休み中、皆さんももみの木のように元気に過ごしてくださいね。

冬こそ意識して「日光浴」をしよう！！

「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。季節や場所、時間によって異なりますが、15分～30分程度日光浴をするとビタミンDが生成されます。

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。

ビタミンDやセロトニンは食べ物からとることもできます。

ビタミンDはきのこ類、魚など
セロトニンは肉、魚、卵、などに含まれるトリプトファンから作られます

～日光浴のQ&A～

Q. 日光浴はガラス越しでも効果はあるの？

A. ある程度のセロトニンを生成する効果は期待できますがビタミンDは十分に生成することができません。



Q. 日焼けが気になる場合は？

A. その場合は、手のひらだけを日光浴しましょう。手のひらは体の他の部位に比べ、日焼けの原因となるメラニン色素が少ないのです。

低温やけどって何？

熱 湯などの熱いものに触れたときのやけどと違い、44～60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによっておこるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いので、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意！

- ・カイロ
- ・湯たんぽ
- ・ホットカーペット
- ・こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしまし

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする



カイロがあたたかくなるのはなぜ？

鉄は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱を発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や継続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。



ここに貼って
上手に温まろう！



- 首** 首には太い血管があるの全身が効率よく温まります
- 背中** 背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます。
- お腹** おへその少し下を温めると、元気に過ごせるといわれています。
- 腰** おへその真裏を温めると、腰全体が温まります。
- 足** くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります。

眠れないとき、羊を数えるのはなぜ？



なかなか眠れないときに羊を数えたことがある人は多いと思います。でも「なぜ羊？」と思ったことはありませんか？

それは羊を数えることで体が眠る準備を始めるからです。英語の眠る「sleep」と羊「sheep」が似ていて、眠ることをイメージしやすく、息をゆっくりと吐く言葉なので、くり返すことでリラックスして眠りやすくなるそうです。ただし、それは英語の場合。日本語では同じ効果はありません。

- ☆深呼吸をする
- ☆軽いストレッチする
- ☆音楽を聞く

など、自分に合った
リラックス方法を見つけましょう！



作成者
1年3組・4組 保健委員