

ほけんだよん 12月

12月の保健目標
~感染症を予防しよう!~

令和5年12月1日(金)
京都府立井手やまぶき支援学校
保健室

12月に入ると、冬休みまであと少し。2023年もあと31日で終わります。一年を振り返って、健康に過ごせましたか？
12月の学校公開では、中高行事RUNRUNRUNが実施されます。11月中旬から試走が始まり、保健室の窓から生徒達の頑張っている姿を見て、エネルギーをもらっています。当日も元気に取り組めるように、体調を整えることと、けがをしないように準備運動をしっかりと行って頑張ってください。応援しています。

12月の保健行事のお知らせ
12月1日(金) 発育測定 [個別]
※12月5日(火)に予定していました整形外科相談は令和6年1月に延期になりました。



12月8日(金) RUNRUNRUN
(中学部・高等部)

[当日までに確認すること]

- くつのサイズは合っていますか？
- 体調やけが等心配なことはありませんか？

[当日確認すること]

- 朝ごはんを食べましたか？
- よく眠れましたか？
- 元気ですか？
- くつのひもは結んでいますか？
- 準備運動をしましたか？
- 水分摂取をしましたか？

水分摂取も忘れずに!

元気マンの
元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起きする

朝ごはんを食べる

運動する

みんなもやって、元気マンになろう!

忘れずに ウォームアップ & クールダウン

ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくなります。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。

クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

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。食べ物のことから

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