



今の時期よく見かけるクリスマスツリー。売られている多くはプラスチック製の物だと思われていますが、本当は何の木か知っていますか？ 答えは「もみの木」。歌にもありますね。もみの木は常緑樹というもので、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ています。寒い冬、みな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

「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

# 3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



3つの首を温めて上手に防寒をしましょう



## 保健室からのお知らせ

1学期に、対象のお子さんには各健診のお知らせを配布しています。受診報告書の提出がまだのご家庭は、保護者の方が分かる範囲でかまいませんので、提出をお願いいたします。お忙しいとは思いますが、休み中は受診のチャンスでもあります。よろしくお願いたします。

## かぜかな？と思ったらポイント

早めに しっかり

まずは「おかしいな？」という異変に **早めに** 気がつくことが大切。

無理しない程度に水分と栄養

を **しっかり**

とり、ゆっくり体を休めよう。

