

寒くなってきましたね。冬は登下校時の路面凍結が心配されます。毎年、自転車やバイクでの転倒により、ケガをして保健室を訪れる生徒が増えます。前日のうちに天気予報を確認し、凍結が心配される時には登校方法を変更する、普段よりも少し早めに起きて準備をし、時間にゆとりをもって登校するなど柔軟な対応が必要です。ケガや事故に気をつけて、元気に登校してきてくださいね。



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に作られ、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。

これから始まる冬休み中も、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。



今年度の健康診断で病院受診が必要と診断された人は、受診はできましたか？受診できていない場合は、冬休みがチャンスです！冬休みを利用して専門医を受診するようお願いします。

大和町、富谷市、大郷町、大衡村、色麻町、加美町などに住んでいる人は、医療費助成が受けられ、費用がかからずに治療が受けられます。

特に3年生は、進学や就職してからは今よりも忙しくなり、受診の時間をつくるのが大変です。高校生のうちに、治療して損はありません！！また、虫歯があった人は、早めの治療をオススメします。病院の受診をした人は、**早めに『受診報告書』を担任の先生、または保健室まで提出**してください。

