



じどう ほごしゃ みなさま
児童と保護者の皆様へ

ほけんだより

令和4年 2月号
湊二小保健室発行

しんがた 新型コロナウィルスのオミクロン株の感染拡大により、リモート学習が始まりました。小児病床が少ない茨城県においては、ワクチンを接種出来ない年代の流行を止める重要な対策となることだと思います。子どもたちや保護者のみなさまへの負担も大きいことと思いますが、共に知恵を出し合い、元気に乗り切っていきたいと思えます。

じょうきょう かくかく へんが じょうほう ただ かくにん ネットの記事に踊らされないよう、茨城県やひたちなか市の情報等を確認しましょう。2月3日現在、薬局などの無料PCR、抗原検査は2月5日より休止されるようです。症状が出たら、診察可能な医療機関を確認し、電話連絡をしてから受診しましょう。



2月の保健目標 そと げん き あそ 外で元気に遊ぼう

2月の保健目標は「外で元気に遊ぼう」です。リモート学習になってしまったので、安全に感染対策をして外遊びをしましょう。ちょうど、体育で縄跳びに取り組む季節です。自分の目標をたて、達成できるように頑張ってください。家の中でずっとゲームをするよりは、少しの時間でも工夫をして、外で運動し太陽の光を浴びましょう。冬の間は、太陽が出ている時間が短く寒い日が続きます。私たちの体の中にある体内時計は、一日24時間の地球のリズムより約1時間長いことが知られています。地球上で暮らす私たちはその誤差を、太陽の光を浴びることで毎朝修正しているのです

また、太陽にあたることは成長にとって欠かせないと言われています。それは太陽の光の中にある紫外線を浴びることで、食事から摂取できる量より多くのビタミンDが、体内で生成されるからです。そのビタミンDには、食物からのカルシウム吸収を促し、血液中のカルシウム濃度を一定に保つ働きがあり、骨格を健康に維持するのに役立ちます。最近の研究ではビタミンDには、さまざまながんに対する予防効果があることもわかってきました。