

# 青空

～大内中保健安全だより～

令和年5年12月1日発行  
真岡市立大内中学校  
保健室

## ★今月の保健目標★

### 冬季における健康で安全な生活の仕方 を考え、実践に努めよう

だんだんと寒さが厳しくなってきました。芳賀郡内では、インフルエンザでの感染症で学級閉鎖等もみられます。本校での感染が抑えられているのは、皆さんがきちんと感染症予防行動をとってくれているからだと思います。ありがとうございます。

寒さが厳しくなる3学期は、3年生の入試や2年生の立志式など大事な活動があります。

『冷えは万病のもと』。服装（防寒具の使用）や食事（バランスのよい食事）、暖房器具、などを工夫して、体が冷えないように工夫しましょう。



## もうすぐ冬休み



## 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



## ☆特集☆ 身の回りの薬に興味を持とう！

### 12月22日は、ジェネリック医薬品の日

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、簡単にまとめると、新薬（先発医薬品）と同じ効き目・品質・安全性があるのに、値段が新薬よりも安い薬です。なぜ値段が安くなるのかというと、『新薬はその薬を作るための研究費がかかっているが、ジェネリック医薬品は、研究費がほとんどかからないから』です。

### 薬のピストグラム

最近、薬の説明書や袋にピクトグラム（絵文字）が使われているものもあるそうです。自分や家族ののんでいるものには、どんなピクトグラムがあるか冬休みの時間を使って探してみましょう。

画像：くすりの適正使用協議会

