

# 子育て知恵袋 ～おひさまの光で元気いっぱい～



R5.3月春号

## ～おひさまの光の効果～



### ★丈夫な歯や骨をつくる

食事からのビタミンD + おひさまビタミンDで  
効果アップ↑↑

### ★幸せホルモン「セロトニン」がたっぷり



夜セロトニンが睡眠ホルモン「メラトニン」に変身  
するよ！



自然に眠くなって睡眠サイクルが安定

### ★からだポカポカ免疫力アップ

体温が1℃上がると免疫力5倍アップ↑↑

## おひさまの光の浴び方のポイント♪

☀️午前中に行く（午後は紫外線が増加）

☀️日差しが強い時は帽子をかぶったり  
日陰で行う  
（日焼け止めを使う時は顔だけに塗る）

☀️時間の目安  
春・夏15分程度 秋・冬30分程度



## ＊豆知識＊

ビタミンDは糖尿病や認知症の予防にも効果があるんだって！家族みんなで日光浴をしよう！

次回はR5年6月頃配布予定です！

湯ったりゆがわら健幸プラン「乳幼児期 子どもの健康ワンポイント講座」  
問い合わせ/保健センター 63-2111（内線367）