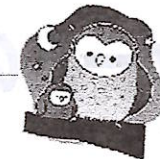


ほけんだより 11月

市川市立市川小学校
保健室
令和5年11月6日



日が落ちるのが早くなり、冬の足音が聞こえてきました。空気も乾燥してきたので、各教室には加湿器を設置しています。のどを潤すことは感染症予防にもなるので、こまめに水分補給をしてくださいね。

保健委員会による

「消しちやおう！バイキンを！！」

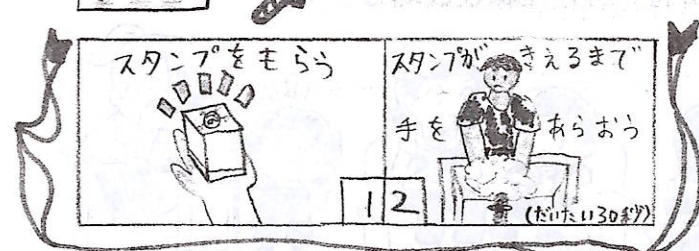
市川小を感染症から守るため、手洗い強化のイベントを企画しました。

- 日にち：
- ・11月15日(水) 3・4・5年生
 - ・11月16日(木) 1・2・6年生

手川頁



卓月、しょうこう口で、バイキンの絵のスタンプを押します！！
押すのはきょうせいではないです。希望者にだけ押し封押ししてもら。た人は教室で30秒かけて洗ってください。
場所→しょうこう口
時間→8:10~8:25



今日のうんちはどんなうんち？



「今日、出たうんちはどんなうんちでしたか？」と聞かれたら答えられますか。うんちを見れば、健康状態がわかります。

バナナうんち

健康な証拠。
黄土色～明るい茶色で、バナナのような形をしています

ゴコロうんち

便秘気味です。体の水分や運動が不足しているかもしれません

びちゃびちゃうんち

下痢です。食べ過ぎや、ストレスが主な原因です

うんちをしたら流す前に少しだけ確認してみましょう。

睡眠の大切さについて

10月号でお知らせした学校保健委員会「睡眠の大切さについて」の講演内容を一部紹介します。(※12月号でも引き続き紹介します)

眠ることは、勉強の成績アップ・運動の成績アップのためにも大切です。まずは睡眠時間の「長さ」を充分に取るようにし、次に「質」の良い睡眠を取れるように心がけましょう。8時間以上は眠ると良いですね。

眠りの仕組みのポイントは①体内時計、②体温、③疲れの3つです。

- ①体内時計・・・休日に、いつもより長く寝てしまう人は睡眠不足！学校がある平日に、少しでも長く寝ることで規則正しい生活をしましょう！休日にも、平日と同じ時刻に起きましょう。
- ②体温・・・ヒトは、眠りに入る時体温が下がります。眠る直前に入浴すると体温が上がってしまい、眠りにくいです。入浴後しばらく時間がたち体温が下がることで眠りやすくなります。
- ③疲れ・・・眠りは疲れの貯金です。昼間できる限り体を動かしましょう！夕方に昼寝してしまうと、夜の寝つきが悪くなるので注意が必要です。

よく眠るためのコツは「リズム」「お風呂」「リラックス」！

リズム：朝の光を浴びましょう。起きてから2時間以内に30分間浴びると良いです。夜はできるだけ暗く、白色の照明よりオレンジ色が良いです。布団に入る2時間前から、スマホ等の明るさの眩しいものは避けましょう。また、朝ごはん(特に魚がおすすめ)を食べることが、良い睡眠につながります。

お風呂：布団に入る1時間半前にお風呂に入ることがおすすめです。お風呂上りに体を冷やさないようにしましょう。ぬるめのお湯に10分～15分浸かると良いですよ。

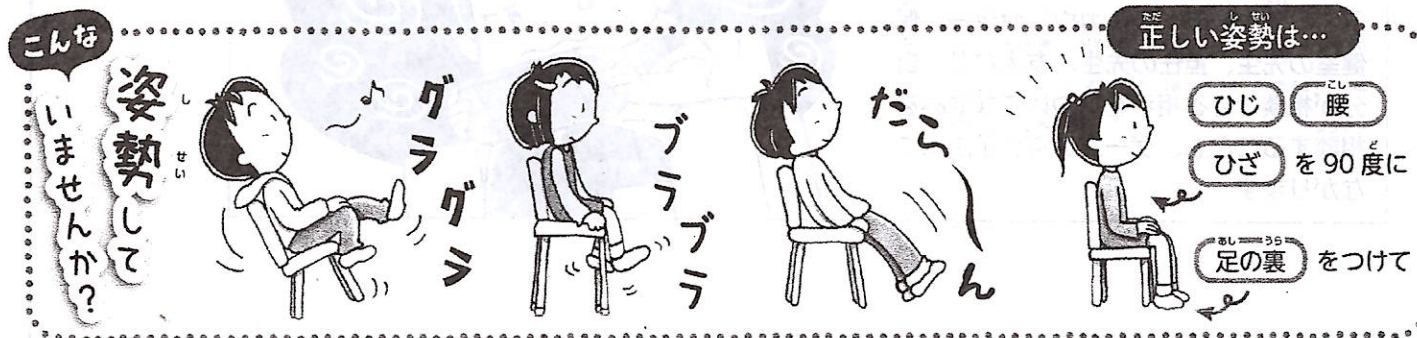
リラックス：深呼吸をする(鼻から5秒吸って口から10秒吐く)、リラックス体操(手をぎゅっと握って5秒、だらんとして10秒)など、自分なりのリラックス方法をみつけましょう。続きは12月号で...

インフルエンザの予防接種の費用助成について

市川市保健センターからお知らせです。
市川市ではインフルエンザの流行状況を受け、子どものインフルエンザ予防接種費用の一部助成(1回あたり1500円を上限)を緊急的に実施しています。
申請は、市川市公式 Web 申請フォームからとなります。対象者・接種期間・申請期間等については、市川市公式 Web をご確認ください。

市川小の感染症情報(10月)

インフルエンザ(35名)・新型コロナウイルス感染症(9名)・溶連菌感染症(2名)の報告がありました。



今月の保健目標

姿勢を正しくしよう