

ほけんだより 11月

ほけんだよりは、お子さんと一緒に読んでください！

R7.11.1 信篤小学校 保健室

11月の保健目標

さむ 寒さに負けないからだを
つくろう！

朝晩がぐっと冷えるようになってきました。日の入りも早くなり、ようやく冬が近づいてきたなと感じています。空気がかんそうし、体が寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすい時期です。寒さに負けない！ウイルスに負けない！丈夫な体をつくりましょう。



もしかして風邪？

ひどくなる前に 予防しよう

「かぜの症状が急に出現」という経験をされたことはありませんか？でも、そうなる前にサインがあったはず・・・

check!

風邪のひき始めのサイン



✓くしゃみ



✓悪寒



✓鼻水



✓頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く、十分にねましょう。ぐっすりねむるためには、かんきょうをどとの整えることも効果的。

体を温める



体温が上がるとめんえき力が高まります。ポイントは「首・手首・足首」を温めること。

水分補給



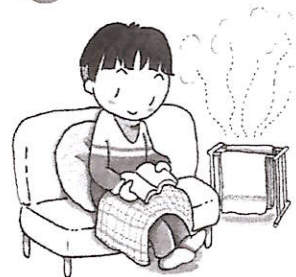
熱が出ると、体から水分がうばわれるので、水分をしっかりとって脱水をふせぎましょう。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化によいものを食べられる範囲でとりましょう。しかし、食よくがないときは無理に食べる必要はありません。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。ぬれたタオルをかけるなど、室内の加湿をしましょう。

ちゅうい 注意！

接触感染

せつしよくかんせん

接触感染とは

- 感染者に直接接触
- ウイルスのついたものに接触



からだ なか はい 体の中に入りこんで感染



め はな くちもと 目や鼻、口元などの
ねんまく はい 粘膜から入りこみやすい

いがい む いしき 意外と無意識にさわ触っているかも...

手洗いで 予防しよう

手洗いはきれいなハンカチでふこう！

11月は、「いい〇〇の日」がたくさん！！



11月は、「いい〇〇の日」がたくさんあります。

★11月1日 いい姿勢の日

★11月8日 いい歯の日

★11月9日 いい空気の日

★11月10日 いいトイレの日

★11月26日 いい風呂の日

たくさんのいい日がありますね。今回はその中でも、『姿勢』についての紹介をしたいと思います。



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に
力が入りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
どの体の不調が起こ
りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
常に働かなくなることも
あります。内臓の機能が
低下すると、消化吸収が
うまくできなくなって太
りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな
り、酸素が体に行き渡
りにくくなります。酸
素が減ると血流が悪く
なり、疲労物質がたま
りやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素
が行き渡らず、脳の活
動が低下します。また、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。



＜前期保健室来室状況＞

けが別集計

- 1位…打撲
- 2位…すり傷
- 3位…痛む

「痛む」は、何もしていない
が、急に痛くなったという
来室理由です。

内科的症 状 別 集 計

- 1位…頭痛
- 2位…腹痛
- 3位…気持ちが悪い

登校前から体調が悪かった
という人も多くいます。体調
不良時は無理せず、自宅でゆ
っくりしてください。

場所別集計

- 1位…教室
- 2位…校庭
- 3位…体育館
- 4位…廊下
- 5位…道路

道路は登下校中に走ってしま
ってけがをする人が多いです。
時間に余裕をもって、歩いて登
下校しましょう。