

いほげんざごまり 11月



小山市立小山城北小学校保健室 おうちの人と一緒に読みください。

いろ ぎ うつく きせつ ひ みじか
色づく木々が美しい季節になりました。だんだんと日が短くなり、
あさばん きおん さ ふゆ ちか しょうこ
朝晩の気温が一気に下がりました。冬に近づいている証拠ですね。
い ふく ちょうせつ き
衣服で調節をしてかぜをひかないように気をつけましょう。



もしかして風邪?

ひとくなる前に 予防しよう

ねつ で からだ うご
熱が出た、体がだるくて動けないなど、
「風邪の症状が急に」出たという経験を
し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寝ましょう。ぐ
っすり眠るためには、リラックスでき
る環境を整えるのも効果的。好きな
おいをかぐなど、最も落ち着ける方法
を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウ
イルスを倒しやすくなります。ポイン
トは、「首・手首・足首」を温めるこ
と。3つの首を温めると効率的に体温
が上がります。

水分補給



熱が出るのと体から水分が奪われるので、水分
をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱が
なくても、ウイルスと闘う白血球は働いてい
ます。体の水分が減ると白血球の働きが悪く
なってしまうので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食
べられる範囲でとりましょう。栄
養のバランスも大切ですが、食欲
が落ちているときは無理に食べな
くても良いです。食べ物を消化・
吸収するのはとてもエネルギーを
使うので、ウイルスと闘うために
必要な体力まで使ってしまいます。

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。
また、のどや鼻にあるウイ
ルスを追い出す「繊毛」は、
乾燥すると働きが悪くなっ
てしまいます。濡れたタオ
ルをかけるなど、室内の加
湿を心がけましょう。

寒さ対策について～おうちの方へ～

冬の間も教室の窓を開け、換気が続けていきます。寒さを感じやすくなることが予想されますので、服
装の調節ができるように、保護者の方からもお声かけと準備をお願いします。



11月8日はいい歯の日です。

むし歯の治療は済んでいますか？学校での給食後の歯みがきは、全校一斉にはできていませんが、個人的に歯ブラシを持ってきて、歯みがきをすることはできます。

また、夜寝る前の歯みがきはとても大切です。しっかり行いましょう。歯ブラシの点検もわすれずにね！



磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！

持久走大会の練習が始まります！

12月10日の持久走大会に向けて、11月後半から練習が始まります。

毎朝、ご家庭での健康観察を十分をお願いします。特に、かぜ気味の人、喘息の人、そのほか病院へかかっている人は、その日の体調をよくみてから、無理せず練習に参加しましょう。朝食をきちんととり、準備運動もしっかり行いましょう。

本番で十分力が発揮できるように、練習をしっかり頑張りましょう！

☆保健室より☆

空気が乾燥し、のどの粘膜も乾燥するとウイルスが付着しやすくなります。

適宜、水分補給をしていきたいと思しますので、水分補給のための水筒を持参

できるようご準備をお願いします。必ず冷ましてから水筒にに入れてください。

糖分の入っていない麦茶やお茶などをお勧めします。

