

ほけんだより 11がつ

さくら小学校 R6.11月号 保健室 No.7

かぜ かんせんしょう ま
風邪にも感染症にも負けない!

げんき からだ
元気な体づくりのポイント!

11月の保健目標

じょうぶな体をつくろう



はやねはやお
早寝早起きをし、朝ごはんを必ず食べて登校してください。



1 夜ふかししない(よくなる)



2 バランスよく食べる



3 外で元気に遊ぶ

秋・冬は感染症流行の季節 感染症対策はできていますか?

風邪・インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきます。感染対策の基本をおさらいしましょう。

せきがでる時は、必ずマスクをしてね



てあらい うがい
手洗い うがいをしよう



ブクブクうがい2回、ガラガラうがい2回、

くちなか
口の中のウイルスを追い出しましょう。

* 感染を防ぐためには、てあらい、うがい、咳エチケット、消毒などが大切です。

ハンカチを忘れている人が多いです。忘れずに用意しましょう。

11月8日は



むし歯になりやすい人はこんな人です



だらだら食べている



あまいものばかり食べている

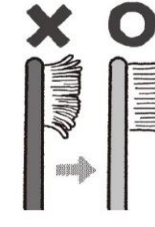
あなたの生活
だいじょうぶ?

★11月12日(火) 衛生検査 11月20日(水)~22日(金) 歯みがきチャレンジ

きれいな歯は、一生の宝物です。毎日のていねいな歯みがきできれいな歯にしようね!



1本ずつみがく 歯ブラシの点検をしよう!



軽い力でみがこう!



鏡を見ながらみがこう!

歯科衛生士さんによる歯みがき教室を行いました!(1年生)

歯がぴかぴかになってうれし

かったよ。歯のお勉強をもっ

とやりたいです。



おうちの方へお願い

【10月の感染症】インフルエンザ25、マイコプラズマ肺炎1、手足口病4、流行性耳下腺炎1
★11月8日いい歯の日にちなんで、ご家庭で歯みがきテストを実施していただき、みがき残しの確認をしてください。実施期間は、11月21日(木)~27日(水)です。
★10月8日~1週間は、インフルエンザの報告が多くありました。出席停止期間は、「発熱した後5日を経過し、解熱した後2日を経過するまで」と学校保健安全法で定められています。高熱、全身のだるさ、筋肉や関節の痛みなどの症状がでてから6~12時間後に医療機関を受診すると判定ができるといわれています。かかりつけ医に電話をしてから受診をしてください。
★体調が悪い場合は、登校前に必ず体温を測ってください。家庭での休養をお勧めいたします(医師の許可がある場合は登校しても大丈夫です。)



もしかして風邪?

ひどくなる前に**予防**しよう

令和6年度歯みがきキャラクター募集しています。優秀作品は、12月の保健だより

に掲載したり、保健室前や校内の流しに掲示したりします。

しめきりは、11月6日(水)です。たくさんの作品をまっています。



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ない。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いますので、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う。

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。