

ほげんだより11月

新庄北小学校
保健室
令和6年11月

11月の間は過ごしやすいですが、朝晩は冷え込むことが多くなりました。空気も乾燥して

くるのでかぜの菌やウイルスが活発になり、かぜがはやりだします。しっかり体調を整

えて、冬本番に備えましょう。

11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

換気をするときのポイントは
対角線の窓を開けること



- 頭がスッキリする
- 感染症予防になる
- こもった匂いや湿気がとれる



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう



ひどくなる前に 予防しよう

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了」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。

風邪のひき始めのサイン



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。好きなにおいをかぐなど、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果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と。

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。

ほげん目標

「姿勢を正しくしましょう!!」

こんな座り方をしていませんか？

授業中、姿勢が悪くなっていませんか？こんな座り方をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも・・・と心配になってしまいます。

くずれた姿勢を続けると、体全体のゆがみにつながり、肩こりや腰痛、頭痛、あごのゆがみなどが起こります。勉強するとき、食事をするとき、テレビを見るとき、立っているとき、自分はどんな姿勢をしているかな？

こんな座り方はやめましょう

<p>ひじをつく</p> <p>せほねがゆがんで苦しそう</p>	<p>そっくり返る</p> <p>腰に大きな負担がかかるよ</p>
<p>足がブラブラ</p> <p>足をふんばると良い姿勢になるよ</p>	<p>足をくむ</p> <p>体の左右のバランスが悪くなるよ</p>

座るときの正しい姿勢

目とノートの間を30cmはなす

背すじをのばす

足を床にぴったりとつける
もしくは、足置きにのせる

いすにふかく腰をかける

