

ほけんだより 11月

令和4年11月1日 小平市立小平第十三小学校 保健室

朝晩がすっかり寒くなり、日がくれるのも早くなりました。11月7日は「立冬」、冬の足音が聞こえてきています。十三小では、寒くなってきてから、のどの痛みやせき、鼻水などでお休みする人が増えています。すでにコロナに感染した人も多くなり、ちょっと緊張感がうすれてきているように感じますが、もう一度気を引きしめて、予防対策をしっかり続けていきましょう。

かぜのウイルスを打ち勝つために!

からだの外側からのガード

- 手洗い
- うがい
- マスク
- 部屋の加湿
- 空気入れかえ(換気)

からだの内側からのガード


- 十分なすいみん
- 栄養バランスのよい食事
- 適度な運動

保護者の方へ

これからさらに空気が乾燥し、風邪症状が増える時期になります。受診にいらない場合もあるかと思いますが、コロナの可能性も念頭に置いて対応していただければと思います。また今冬は、今夏以上の新型コロナ感染者の増加と、インフルエンザの同時流行が予想されています。引き続き、以下の点にご配慮くださいますようお願いいたします。

- 発熱や咽頭痛、咳、頭痛等、普段と異なる症状がある場合は、登校を控える。(症状がなくなった翌日まで家で経過をみる)
- 家族に症状がある場合も、登校を控える。
- 場に応じたマスクの着用(鼻から顎まで覆う)。
- 家庭での新型コロナ抗原検査キットの活用。(有症者や濃厚接触者は東京都から無料配布が受けられます)
- 症状が重い場合は受診する。

裏面もご覧ください



冬の寒さや乾いた空気はひふの大敵。体のかゆみや、手のあかざれ、ひびわれなどに悩まされる人が出てきます。

こまめに保湿クリーム(お風呂上りに体にぬるのがおすすめ)や、手ぶくろを使って、ひふを守りましょう。手を洗った後、ぬれたままにしないのも大切です。

※ハンドクリームやリップクリームを学校に持ってきて使ってもいいですが、落としやすいので、名前をつけましょう。

11月の保健目標 しせいを正しくしよう



猫背(ねこぜ)といって、背中(せなか)を丸めた前かがみ(まえまへ)の姿勢(しせい)がくせになっている人、下(した)を向いて長時間(ちようじかん)ゲームやスマホ(しゆうちゆう)に集中(しゆうちゆう)してしまう人(ひと)はいませんか? このような姿勢(しせい)をとっていると、呼吸(こきゆう)が浅(あさ)くなり、頭(あたま)が前(まえ)に突き出(つ)てくることで、首(くび)や肩(かた)に負担(ふたん)がとてまかかります(じつ) (実は(じつ)頭(あたま)はとて重い(おもい)のです)。また、目(め)に近い(ちか)ところで使(つか)っていると、視力(しりよく)が下(さ)がったり目(め)が疲(つか)れたりします。よい姿勢(しせい)でいると、体(からだ)に負担(ふたん)がかからず、健康(けんこう)でいられます。頭(あたま)の真中(まんなか)をう(う)え上(う)から糸(いと)でひ(ひ)ばられているようなイメ(イメージ)で、背筋(せすじ)をピンと(ピンと)のばして過(す)ごしましょう。

11月10日は いいトイレの日

みなさん、毎日(まいにち)トイレをど(ど)んなふう(ふう)に使(つか)っていますか? みんなが気持ちよく使(つか)えるトイレ(トイレ)になるように、使(つか)い方(かた)を見直(みなお)してみましょう。



- 和式(わしき)トイレ(トイレ)や男子用(だんしゆう)トイレ(トイレ)は、まわり(まわり)をよご(よご)さないように、一歩(いっぽ)前(まえ)に出(で)て使(つか)う。
- よごしてしま(しま)ったら、トイレットペーパー(トイレットペーパー)でふ(ふ)きと(と)る。
- ちゃんと流(なが)れたか(か)確認(かくにん)する(する) (レバー(レバー)は長(なが)め(め)にお(お)す)。
- トイレットペーパー(トイレットペーパー)がなくな(なくな)ったら取(と)りか(か)える。
- トイレットペーパー(トイレットペーパー)で遊(あそ)ばない(ない)、ち(ち)らか(かさ)ない。
- トイレ(トイレ)の後(あと)は必(必ず)ず石(せっ)けん(けん)で手(て)を洗(あら)う。



汚(よ)した人(ひと)がきれい(きれい)にしよう(しよう)ね!

トイレ(トイレ)を使(つか)うときは思(おも)いやり(やり)をも(も)って

