

# ほげんだより 11月

令和6年11月  
河和小学校  
保健室

おうちのひとといっしょによみましょう！

11月に入ってから、気温の低い日が多くなり、発熱や風邪症状で欠席する人が増えています。保健室に「頭痛」や「のどの痛み」・「鼻水」などの風邪症状を訴えて来室する人がいます。この時季は、寒暖差で体も疲れやすくなります。肌着を着てきたり、上着をもってきたりして、各自で調節できるようにしましょう。体調が悪いときには無理をせず、早めに休養しましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」

歯  
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。



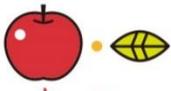
この5カ所は意識して磨こう！

## ★家を出る前にチェック★

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない

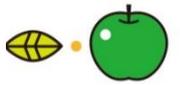


当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたりするなど体調を整えるように心がけましょう。



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう



# 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  
の不調などが起こりやす  
くなります。



消化吸収が悪くなる

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。



## ハンカチ・ティッシュ・マスク・水筒を忘れずに！

空気が乾燥し、寒くなってくると、かぜやインフルエンザが流行り始めます。  
手を洗ったあとに使う「ハンカチ」、鼻水が出たときに使う「ティッシュ」、感染症予防のた  
めの「マスク」、のどが乾燥したときに水分をとるための「水筒」を忘れないように持ってきまし  
ょう。また、この時季にハンカチを忘れて手がぬれたままだと乾燥して手が荒れやすくなります。  
こまめに手を洗うと、ハンカチがびしょびしょになるので、予備のハンカチを1枚持ってくるよう  
にしましょう。



接触感染

### 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



体の中に入りこんで感染



目や鼻、口元などの  
粘膜から入りこみやすい

意外と無意識に  
触っているかも...

手洗いで意識して予防しよう

- ▶ 外から帰ったとき
- ▶ 食事の前
- ▶ 外にあるものに触った後 など