

11月 保健だより

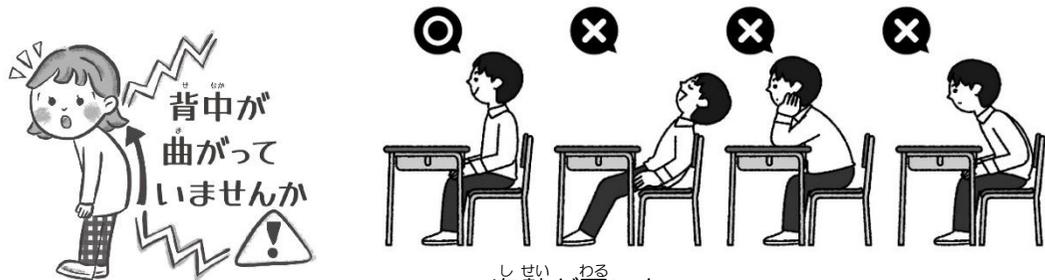
第 7 号
令和5年11月8日
古河第一小学校 保健室
家族の人と読んでね。

秋が深まり、朝夕の冷え込みも厳しくなってきました。暑さや寒さの感じ方は人それぞれです。自分にあった服装をするようにしましょう。上着を脱いだり着たりして自分で工夫できるといいですね。早寝・早起き・朝ご飯のリズムを整え、外遊びで体力をつけて、これからやってくる本格的な冬に備えましょう。



11月の保健目標『姿勢を正しくしよう』

授業中、教室を見回っていると、背中を丸めて勉強している人、頬杖をついている人、机から足が出ている人…など、姿勢が崩れている人をよく見かけます。特にタブレットやクロームブックを使っていると、気づかないうちに前かがみになり、背中が曲がってしまいます。一度、自分の姿勢をチェックして、少しずつ意識できるようになってほしいと思います。



姿勢が悪いと…

- 頭痛
- 便秘やげり
- 肩こり
- 骨がゆがむ
- 視力が悪くなる
- 集中力が続かない

など、様々な悪い影響があります。

正しい姿勢のあいことば「ゲー・ペタ・ピン」



- ゲー** おなかとせなかにゲー（こぶし）1つ分が入るように座る。
- ペタ** 足は床にペタッとつける。
- ピン** 背中はピンとまっすぐにする。

ウイルスに負けないからだをつくろう！

現在一小では、インフルエンザにかかってしまう児童が多数出ています。今年は、全国的にインフルエンザが流行し、ニュースにもなっていますね。ここから冬が終わるまでは、注意が必要になりそうです。今後はさらに気温が低下し、乾燥も厳しくなるので、よりいっそう体調管理に気を付けていきましょう。



かぜの症状がある人は、マスクをしよう



バランスのよい食事をし、免疫をつけよう



換気で空気を入れ替えよう



手洗いをていねいにしよう



うがいでウイルスを流し出そう



予防接種を受けよう

インフルエンザにかかったら

登校できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏠	
解熱				1日目	2日目			
登校OK							🏠	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏠	
解熱				1日目	2日目			
登校OK							🏠	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏠
解熱					1日目	2日目		
登校OK							🏠	

はやね・はやおき・あさごはん 一小げんきクイズ ⑥

もんだい かぜなどの病気のときに、熱が出るのはなぜでしょう？
①体に入ってきたウイルスが、熱くなるから。
②ウイルスとたたかうために、体温を上げるよう脳から指令が出るから。



こたえはうらがわ

いちしょう
—小げんきクイズの答え

②



ねつで熱が出るのは、ウイルスとの戦いを有利にするためです。おんどたか温度の高いところでは、ウイルスはあまりうごけなくなり、反対に、からだ体がウイルスとたたかちから戦う力（めんえきさいぼうはたら免疫細胞の働き）はよくなると言われています。体にウイルスが入ってくると、のうたいおん脳は体温を上げるようにしれいだ指令を出します。このしれいしたが、さむかん寒さを感じてふくき服を着たり、ふとん布団にくるまったりするのです。

かぜひ風邪を引いたときにねつたか熱が高くなるのは、からだ体がウイルスとたたかちから戦っているあかしねつとき証です。熱がある時は、むりうご無理に動いたりせず、すいぶんと水分を取りながらふとん布団にくるまり、たたかからだ戦う体をサポートしましょうね。