

ほげんごもり 11月

2024年11月1日(金)
町田市立南つくし野小学校
校長 山崎 聡
養護教諭

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。通りでは、きんもくせいの花が咲き、その優しくて甘い香りに心が安らぐ季節となりました。また、気温については最高気温が高い日でも朝晩は冷え込む日が増えてきました。冷たい空気に秋から冬へ移り変わりを感ずります。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、かせ予防はしっかりと行いましょう。

きょう なん ひ 今日は何の日!?

11月は健康にかかわる記念日が多いですね



11月1日は
いい
姿勢の日



11月8日は
高学年になると自分で歯みがきをするようになりますね。
磨き残しやすい場所は
歯並びによって違ってきます。特に生え変わっている場所や前歯の裏、
奥歯の溝を丁寧にみがきましょう

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

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



換気をするときのポイントは
対角線の
窓を開けること



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう



11月10日は
いいトイレの日

11月12日は「皮膚の日」

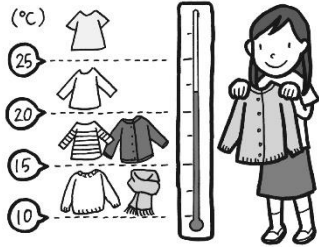
空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



11月26日は
いい風呂の日



寒さを防ぐ工夫をして元気に遊ぼう



重ね着をしているのに、下着（インナー）を着ていない人はいませんか？

下着を着ないと熱を保つ効果が減り、体が冷えてしまいます。

また、脱いだり着たりが簡単にできる上着を着て、場所やその日の気温によって上手に調整できるとよいですね。寒さとうまく付き合っ、元気に遊みましょう！

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。

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。好きなにおいがかくなど、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



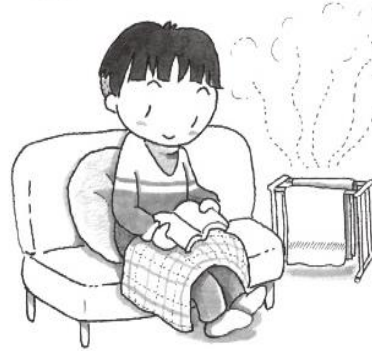
熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまうので、水分補給が必要です。

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。