

# ほけんだより 11月

町田市立小山中央小学校

NO8 2024. 11. 13 保健室

朝夕の冷え込みが激しくなってきました。曆上では、11月8日は「立冬」といい、冬の始まりとなり、11月は秋でもあり冬でもあるといわれています。一日のうちの寒暖差が激しいと風邪を引きやすくなります。寒さに負けないよう丈夫な体づくりを心掛けましょう！



## 11月の保健目標

寒さに向かって体をきたえましょう

### 適度な運動

ウイルスや菌から  
体を守る免疫力がアップ！



強い体への第一歩！  
せいかつしゅうかん  
生活習慣を

みなお  
見直そう

### 風邪予防

室内へ入る時、トイレの後、食事の前など手洗いを！  
咳が出るなど体調が悪い時は  
マスクをつけよう。



### バランスの良い食事

特に今は、骨や歯を強くする  
カルシウムをとろう！



### よい睡眠

早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。



### 服装の工夫

「暑い」「寒い」の感じ方は人それぞれ。体調に合わせて調整しよう。



## うん 運 とう 動



「運動は健康にいい」というけれど…

どのように良いのか考えたことはありますか？

運動の効果についてみてみましょう！

### からだ 身体

筋トレやストレッチをすると…

- ①体温が上がり脂肪が減る
- ②体がやわらかくなり、疲れがとれやすくなる



### よぼう 予防

運動をすることで、免疫力がアップして病気になるリスクが低くなる！  
また、体がやわらかいと骨折などのけがも少なくなる。



### こころ 心

体を動かすと、脳のスイッチが入り気持ち明るくなったり、幸せを感じやすくなったりする。



運動は続けていくことがとても大切です。

授業の終わりに毎回背伸びをすることか、エスカレーターじゃなくて階段を使うなど日常を工夫してみましょう！

# 乾燥に注意しましょう

◎鼻やのどが乾きます 細菌やウイルスは冷たくて乾いたところが大好きです。しっかり水分補給をしましょう。マスクも鼻やのどを湿った状態にする効果があるので大活躍！

◎皮ふが乾きます あかぎれやしもやけなど、皮ふのトラブルが多くなります。手足が赤くなったり、切れて痛くなったりするようなときはおうちの人に相談してお医者さんに診てもらいましょう。

◎部屋の中が乾きます エアコンやストーブで部屋の中をあたためると空気が乾いていきます。加湿器や濡れタオルを干すなど工夫して湿度を上げましょう。

## ◆マイコプラズマ感染症・肺炎に要注意◆

校内で少しずつ感染が広がっています！

最初は風邪と似た症状が現れ、数日遅れて咳が出始めて、一か月くらい続くのが特徴です。特に、早朝や就寝前にひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は受診をお勧めします。

潜伏期間(14日～21日)が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗いをこまめに行ったりマスクの着用をしましょう。また、風邪やインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心掛けましょう。



## 麻しんの予防接種について

麻しんは、感染の予防のため小学校入学前までに定期予防接種の機会が設けられています。麻しんの予防接種を受けたことがない、または1回のみ接種の方を対象に、町田市では無料で接種制度があり、小学校入学以降も受けることができます。

お子さんの麻しん予防接種歴をご確認いただき、2回接種がお済でない場合、上記制度の活用をご検討ください。(ただし、過去に麻しんと診断され、検査で確認されたことがある場合は、免疫がついていると考えられるため、接種の必要はありません。)