

ほけんだより 11月

令和6年10月31日
江戸川区立第三松江小学校
校長 小松 広宣
養護 塚田・橋

朝晩の冷え込み、1日の寒暖差がとても大きくなってきましたね。また、空気も乾燥してきて、感染症への注意も必要な時期です。本格的な冬に向けて元気に過ごせるよう、いつもより生活習慣に気をつけ、手洗いもこまめに行いましょう！



～11月のほけん目標～

姿勢を正しくしましょう



こんな姿勢で生活していませんか？



寝ころがって
読書をする



下を向いて
スマートフォンを使う



背中を丸めて
タブレットを使う

皆さんは、知らず知らずのうちに、左の絵のような姿勢になっていることはありませんか？

このような姿勢は、内臓や神経を圧迫し、肩や腰の痛み、集中力の低下などを起こします。日々の生活の中で意識して、良い姿勢（体に負担の少ない姿勢）の習慣をつけましょう。

正しい姿勢は…



ひじ

腰

ひざ

を90度に

足の裏

をつけて



「かんせんしょう」を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「かんせんしょう」が広がりやすくなります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友だちなど周りの人がかかるのも困りますね。

みんなで「かんせんしょう」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。

1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いかにげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首まででいねいに洗いましょう。



2 せきエチケット



せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。

3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



4 規則正しい生活



夜更かししたり、朝ご飯を食べなかつたりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気をたたかう力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

5 マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



「かぜ」のクイズ

くしゃみや鼻水が出たり、のどが痛くなったりして、「かぜをひいたかな」と思ったら、どうしますか？ 正しいと思う番号を選んでね（一つとはかぎりません）。

- ① スタミナをつけるために、ステーキやカツ丼を食べる
- ② スープやおかゆなど消化のよいものを食べる
- ③ 人がたくさんいる場所に出かける
- ④ 暖かい服を着たり、温かい飲みものを飲んだりして、体を温める
- ⑤ 無理をしないで、夜は早めに寝る



正解は②④⑤です。かぜのひきははじめは、消化のよいものを食べ、体を温かくして、おうちでゆっくり休みましょう。

冷えの改善ポイント



手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？ 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。

- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- お風呂にゆっくりつかる
- 朝食をしっかり摂る
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする
- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）

～おうちの方へ～

【新しい学校眼科医・耳鼻科医の先生紹介】

年度途中から本校の学校医になった先生方です。

- 眼科医 野崎 令恵 先生（江戸川のざき内科眼科）
- 耳鼻科医 敷井 久純 先生（敷井耳鼻咽喉科クリニック）

【感染症に注意が必要な時期です】

これからの時期は、寒さが厳しくなり空気が乾燥し、感染症が流行する季節です。引き続き、ご家庭での健康観察をお願いいたします。また、朝からの体調不良で保健室への来室が増えています。体調が優れない場合は無理して登校せず、ご家庭で様子を見てください。

保健室での休養は原則1時間以内としています。休養をしても回復しない場合は、保護者の方のお迎えが必須となります。ご理解とご協力をお願いします。

きょうの自分は元気がな

