



ほけんだより

がくしゅうはっぴょうかいごう
～学習発表会号～



令和 5年 11月 24日
江戸川区立南小岩学校
校長 吉田 友信
養護教諭 角野すみれ

へ や なか はださむ かん きせつ
部屋の中にも肌寒く感じる季節になりました。

あめ ふる すく かんそう くうき じき
雨が降ることも少なく、乾燥した空気がかぜをひきやすくなる時期です。

すいぶんほきゅう わす たいちようかんり こころ
こまめな水分補給を忘れずに体調管理を心がけましょう。



みず さき にんげん からだ 水が支える人間の体



あつ じき お さむ ふゆ ちか のど かわ
暑い時期が終わり、寒い冬に近づくと、喉があまり乾かなくなりますね。でも、
からだ まも きせつ かんけい すいぶんほきゅう たいせつ
体を守るためには、季節に関係なく水分補給をすることが大切です。

なつ あつ おお あせ いじょう すいぶん
夏は暑さで多くの汗をかくので、それ以上の水分をとらなくてはいけないこと
め み おも ふゆ め み くうき かんそう からだぜんたい
が目で見えてわかると思います。冬は目に見えなくても空気が乾燥して、体全体の
すいぶん へ からだ びょうき きん はい じき
水分が減り、体にかぜや病気のもとになるウイルスや菌が入りやすくなる時期で
もあります。

はな ねんまく ぶぶん たいえき ぶんびつ はなみず だえき
鼻やのどなど、粘膜がある部分は、それぞれ体液が分泌されていて、鼻水や唾液
だ きん まも
を出しています。ウイルスや菌がつかないように守っているのです。

かんそう まも はたら ていか からだ なか はい
しかし、乾燥することで守る働きが低下すると、それらが体の中に入りやす
びょうき
なり、かぜや病気になりやすくなってしまいます。

にんげん からだ なか すいぶん じぶん たいじゅう
人間は体の中のほとんどが水分でできているといわれています。自分の体重
はんぶんいじょう すいぶん おも
の半分以上が水分の重さです。

からだ すいぶん すいぶんほきゅう たいせつ
体の水分をなくさないためには、こまめな水分補給が大切です。

おな すいぶん あま の もの ば
しかし、同じ水分でも甘い飲み物はおし歯になりやすくなります。

たと すいぶんほきゅう む の どうぶん
例えば、スポーツドリンクは水分補給に向いていますが、飲みすぎは糖分や
えんぶん かじょうせしゅ おお
塩分の過剰摂取（多くとりすぎる）につながります。

すいぶんほきゅういがい さとう えんぶん りょう かんが の もの えら よ
水分補給以外でも砂糖や塩分の量を考え、飲み物を選べると良いですね。





令和5年11月24日

江戸川区立南小岩小学校

校長 吉田 友信

養護教諭 角野すみれ

寒さ深まり、冬の訪れを感じさせます。インフルエンザの波は少し落ち着いたものの、複数の感染症が校内で見られ、発熱等で欠席している児童が多く見られます。

登下校や教室移動時など、活動の中で寒さを感じて来室することも多く見られますので、屋内と屋外についての服装をご家庭で確認していただくようお願いいたします。



水分補給と感染症対策について

暑い季節が終わり、水筒を持参していないお子さんが増えているように見られます。

空気が乾燥する時期ということもあり、喉の乾燥を防ぎ、かぜや感染症にかかりにくくなるという効果もあります。

お子さんの毎日の健康な生活のためにも、まめな水分補給のお声かけをお願いします。

ご家庭でのけがについて

習い事でのけがやご家庭でのけがでの継続した手当を求めて来室するお子さんが見られます。すでに病院にかかっているけがやの手当や、自宅で貼った湿布の貼り替えなどは、病院の指示のもと、対応が必要になりますので、ご家庭で手当をしていただくようお願いいたします。

学校生活において、一時的に補助や対応が必要なけがや病気についてはこの限りではありませんので、ご不明な点がございましたら養護教諭までお問い合わせください。

歯ブラシの配布について

区から全校児童に歯ブラシが配布されましたので、お子さんに配布いたします。記名を促してください。

給食後の歯みがきや、ご家庭での歯みがきの際にお使いください。

校内の感染症情報について

11月は「新型コロナウイルス」「インフルエンザ」「溶連菌感染症」「手足口病」「アデノウイルス」など多くの感染症の報告が見られました。体調不良時はご家庭で様子を見ていただき、発熱や継続した症状が見られる場合は、病院をご受診ください。登校が可能な場合も、風邪症状が見られる場合は無理に登校せず、教室ではマスクを着用するなど周りへのご配慮をお願いいたします。