

ほげんごまり 11月

令和 6年11月 8日
江戸川区立江戸川小学校
校長 江島しのぶ
養護教諭 石渡 雅美

朝夕だけでなく、昼間も肌寒さを感じて、長袖を着る気候となりました。校庭のイチョウの木が黄色く色づきはじめました。

芸術の秋にふさわしく、11月29, 30日には、「えどフェス」があります。学年で展覧会(135年)と音楽会(246年)に分かれて、各々の思いを表現してくれるのをとても楽しみにしています。



歯ブラシの配布について

11月は、毎月の教育委員会から1本と江戸川区歯科医師会からの1本を合わせて、2本を配布しています。毛先がひろがると磨きにくくなりますので、新しいものと交換してください。



生活を見直して

良いうんち

- 良いうんちの条件
- ✓ バナナみたいな形
 - ✓ きれいな茶色
 - ✓ においはあまりしない
 - ✓ ストーンと気持ちよく落ちる



こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。
このような良いうんちを出すには、腸内の環境を整えて、活発に働いてもらう必要があります。
そのために大切なのが規則正しい生活です。

もし良いうんちが出ていなかったら、生活が乱れているかもしれません。

.....良いうんちを出すコツ.....

- 好き嫌いせずごはんを食べる
- 睡眠をしっかり取る
- 適度な運動をする



自分の1日を振り返ってみましょう。

トイレをじょうずに使っていますか!?

学校では、主事さんがきれいにお掃除をしてくれていて、感謝です。みんなで、誰もが気持ちよくトイレを使えるように使っていきましょう。

- ・トイレットペーパーを使いすぎているかな。切れはしを床に落としていないかな。
- ・ちゃんと流れたかを見てから、トイレをでてるかな。
- ・逃げ込んだり、かくれたりして、あそび場にしていないかな。





もしかして風邪？

ひどくなる前に 予防しよう

check!

風邪のひき始めのサイン



くしゃみ



悪寒



鼻水



頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

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。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



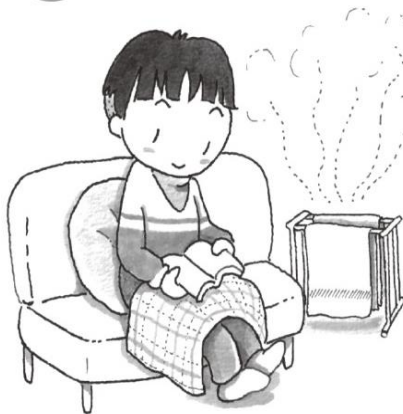
体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

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いますので、水分補給が必要です。

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。

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ので、

★換気と手洗いは、とても大切な感染予防に

なりますので、続けていきましょう。