

ほけんだより 11月

令和7年 11月発行 岡本西小学校 保健室

朝晩が冷え込み、冬が近づいてきているのを肌で感じられるようになってきました。寒さとともに空気が乾燥してくると、風邪やインフルエンザなど、さまざまな感染症が流行り始めます。しかし、感染症の種類に関わらず、感染予防の基本はいつも同じ。手洗い、せきエチケット、規則正しい生活リズムで過ごすなど、基本的な感染症対策を続け、元気に冬を過ごしましょう。

こんげつ ほけんもくひよう 今月の保健目標

しせい ただ 姿勢を正しくしよう

ただ正しい姿勢 できていますか？

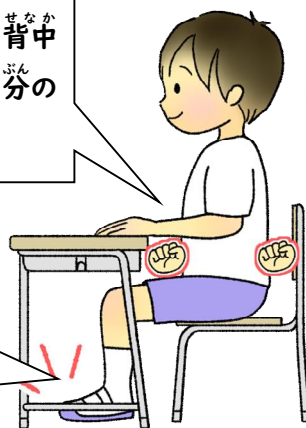
背すじが丸まっている時と、伸びている時、どちらが呼吸が楽でしょうか？

背すじが伸びると自然に呼吸ができ、頭もすっきりして勉強に集中しやすくなります。「グー・ペタ・ピン」で正しい姿勢を目指しましょう！

つくえ なか せなか
机とお腹、イスと背中
の間は、グー1つ分の
すき間を空ける。

りょうあし
両足のうらが
ペタっと床に
ついてる。

せすじ
背筋がピンと
伸びている。

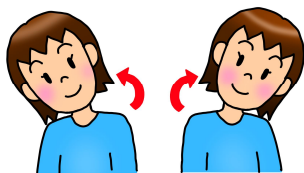


ほけんいいんかい すわ かんたん どうが つく
保健委員会では、座りながらできる簡単なストレッチの動画を作りました！

かてい しゅくだい あいま
ぜひご家庭でも宿題の合間などにやってみてください。

①首のストレッチ

正面を向いたまま首をゆっくり横に倒し5つ数えます。反対側もやります。



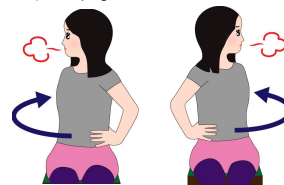
②背中・胸のストレッチ

頭の後ろで手を組み、そのまま胸を張り、5つ数えます。



③腰のストレッチ

手を腰に置き、そのまま上半身をねじり5つ数えます。反対側もやります。



もしかして風邪？

ひとくなる前に 予防しよう

check / 風邪のひき始めのサイン



☑くしゃみ



☑寒気



☑鼻水



☑頭痛

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。たくさん寝て、風邪と闘うための体力を回復させましょう。

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。「首・手首・足首」の3つの首を温めましょう。

水分補給



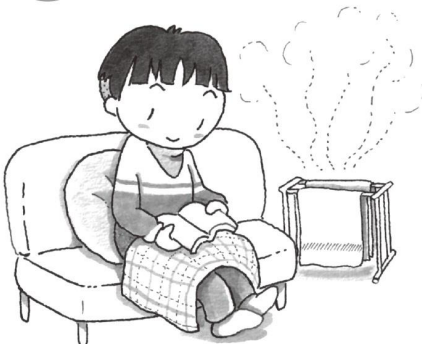
熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をこまめにとって脱水を防ぎましょう。

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。食べ物の消化吸収にはたくさんのエネルギーが必要なので、ウイルスと闘う体力まで奪われないよう、食べすぎは禁物です。

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。加湿器や、濡れタオルを干すなど、室内の加湿を心がけましょう。

ながび 長引くせきに注意！ —マイコプラズマ肺炎—

最近、風邪の診断を受けた後もせきが長引き、のちにマイコプラズマ肺炎と診断されるケースが見られます。

マイコプラズマ肺炎は、はじめは軽いせきや発熱など、風邪に似た症状で始まることが多く、見分けが付きにくい病気です。せきが長引くときは早めに医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

