

ほけんだより



令和7年11月号
宇都宮市立築瀬小学校

寒暖差が激しい日々が続いていますが、元気に過ごすことが出来ていますか。朝は暖かい上着を着て、昼は上着を脱いで過ごすなどの調節しやすい服装を心掛けるようにしましょう。

マイコプラズマ肺炎の感染が確認されています



熱が上がったり下がったりしてなかなかよくならないという人が、実はマイコプラズマ肺炎だったという事が数件ありました。この感染症は潜伏期間が2~3週間と長いので、周りにマイコプラズマ肺炎の人が居ない場合も高熱が出たら感染を疑って病院を受診するにしてください。よろしくお願ひいたします。

発熱や頭痛などの症状から始まり、痰があまりからまない乾いた咳が出ます。咳やくしゃみの飛沫（しぶき）からほかの人にも感染します。



たくさんかむと、こんな良いことがあります！



脳の血液の流れが良くなつて……

- ・頭の回転が良くなる！
- ・やる気が出る！
- ・疲れにくくなる！



より多くの栄養が吸収されて……

- ・体がじょうぶになる！
- ・力が強くなる！
- ・身長がのびる！



そのほかにも……

- ・だらけがたくさん出てむし歯を防げる！
- ・味がよくわかつて食事がおいしく感じる！
- ・少しの量でも満腹になって食べ過ぎを防げる！

宿泊学習が始まります

楽しい宿泊学習にするためには、行く前に健康チェックをしっかりと行い、体調を整えることが大切です。みんなと一緒に生活するので、自分のことだけを考えるのではなく、トイレやおふろの使い方や、食事のときのマナーなどに気をつけて、おたがいが気持ちよく過ごせるようにしましょう。



生理用品を忘れずに

宿泊学習中に生理になりそうな人は、ナプキンや替えの下着、寝間着やバスタオルなどを余分に持っていくとよいでしょう。おふろの順番などは、女性の先生に相談して、お互に気持ちよく過ごせるようにしましょう。また、宿泊学習中に急に生理になってしまった場合、同行している先生が対処できるように準備をしているので、心配せずに相談しましょう。



入浴時に注意すること

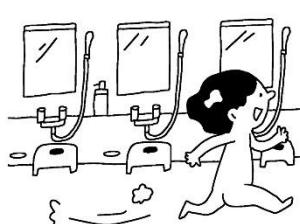
だつ衣所はきれいに使う



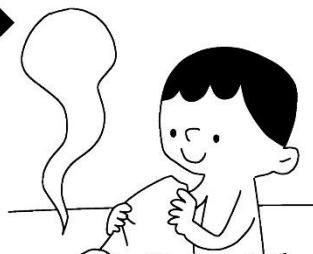
体も頭もきれいに洗う



走らない



タオルを湯船に入れない



おふろで泳がない



上がる前に体を
かる軽くふいておく

