

## ～11月の保健目標～

正しい姿勢をしよう



11月はイチヨウの葉がとてもきれいに色づきます。イチヨウは、恐竜のいた時代から地球上に生息していたそうです。そのため、「生きた化石」とも言われています。少し個性的なおいがありますが、秋の素敵な風景を楽しんでくださいね★



## その症状！寒暖差アレルギーかも??

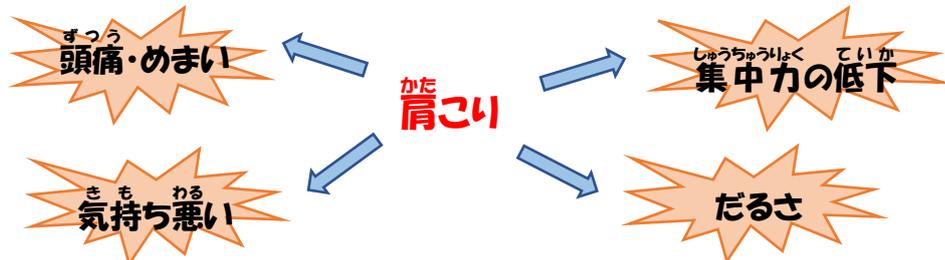


最近、鼻水やくしゃみ、咳などの症状がある人が増えてきました。昼間はポカポカと暖かいけれど、日が落ちた夕方以降は急激に冷え込むこの時期は、1日の気温の差（寒暖差）が大きくなります。こうした寒暖差によっておこるくしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状を「寒暖差アレルギー」といいます。寒暖差アレルギーが風邪やアレルギー性鼻炎（花粉症）の症状とどこが違うかみてみましょう！

	寒暖差アレルギー	風邪	アレルギー性鼻炎
鼻水	水っぽくてサラサラ	黄色っぽくてネバネバ	透明。悪化すると黄色っぽくなることもある
鼻づまり	鼻がムズムズする	数日間続くが、少しずつなくなる	つらい症状が長い期間続く
くしゃみ	一時的に続くことがある	続けて出る場合でも3～4回程度	何度も続けて出ることが多い
熱	出ない	微熱（38度以下）が多い	ほとんど出ない
目や肌のかゆみ	ない	ない	ある
体のだるさ	だるさを感じることもある	ある	悪化するとだるさを感じることがある

## 「スマホ巻き肩」に気を付けて！

「スマホ巻き肩」とは、スマートフォンの使用で肩が内側に丸まった状態のことです。この姿勢が長時間続くと、血の流れが悪くなり肩こりの原因になり様々な症状を引き起こします。



ゆびさき

# 指先だけになっていませんか？

さいきん、みなさんの手洗いの様子を見ていると、指先だけになっている人、ハンカチを持っていない、洋服でふいたり自然乾燥にしたりする人を見かけます。手洗いをしていない人もチラホラ・・・

もう一度自分の手の洗い方、ハンカチをきちんと持っているかを振り返ってみましょう。

「指先だけちょっと・・・」「冷たいからいいや・・・」その気持ち、とてもわかります。しかし、その気持ちで行動してしまうと、汚れや細菌・ウイルスはずっと手のひらに居続けます。

ウイルスから体を守るいちばんの対策は、石けんでしっかり手洗いをすることです！

自分のためにもみんなのためにも、まずは手洗い！一緒にがんばりましょう！

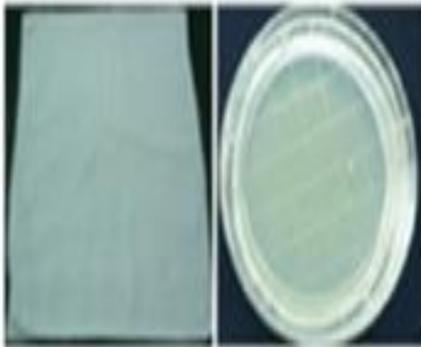


まいにちせんとく  
毎日洗濯してあるきれいなハンカチを身に付けよう！

ハンカチをそのまま使っていると・・・

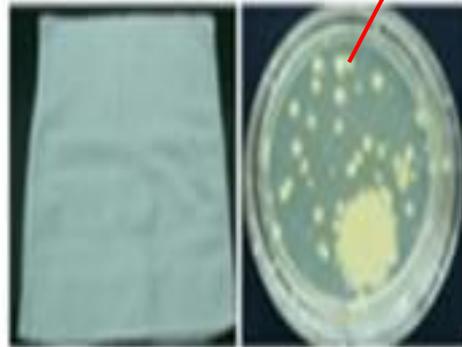
① 洗濯したばかりのタオル

・細菌なし



② 3日使用して、1日放置したタオル

・細菌がたくさん



②のタオルでふいた  
手にはこんなにたくさん  
の細菌が!!!



(引用：ライオン株式会社)

【保護者様へ】



## 風邪や体調不良が多くなりました



日中はポカポカと暖かいです。朝夕は冷え込み、寒暖差が大きくなり始めました。風邪や発熱など体調不良による欠席者や来室者が多くなりました。秋から冬にかけて、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行します。ご家庭においても、手洗いの励行及び健康管理にご協力いただくと共に、健康観察をより念入りに行っていただきますようお願いいたします。



感染症に罹患した際には、登校時に書類の提出が必要になります。感染症に応じて、ご提出いただく書類が異なりますので、学校までご連絡ください。