ほけんだより11月

浜岡東小学校
保健室

11月になり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直したいです。また、寒くなってくると様々な感染症が流行します。東小でも、10月に学級閉鎖を行ったクラスがありました。自分の健康を守っていけるよう、基本的な予防対策をきちんと行っていきたいです。ご家庭でもご指導をよろしくお願いします。

保健目標　かぜを予防しよう

寒い時期は、気温が下がり空気が乾燥していることから、私たちのからだの免疫力が低下し、かぜを引きやすくなります。朝は元気でも午前中に体調が悪くなり、御家庭にお迎えの連絡をすることが増えています。

御理解と、ちょっとした子どもの変化等、朝の健康状態の確認をよろしくお願いいたします。

かぜかな…？と思ったら

あたたかくしてねる

しっかりえいようをとる

たかいねつがでたら、びょういんへ

ひとごみをさける

新型コロナウイルス　変異株「ニンバス（NB.1.8.1）」を知っていますか？

近年、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行する「ツインデミック」が警戒され、１つの感染症が回復する前に別の感染症に感染する「感染症ドミノ」も問題視されています。

そんな中、新型コロナウイルス感染症の新たな変異株「ニンバス」が猛威を振るっています。基本的な症状は今までと変わりませんが、それに加えて「カミソリで喉を切られたような」と表現されるほどの強烈な喉の痛みを訴えるケースが多いと報告されています。

ただし、重症化リスクは従来のオミクロン株と同程度とされており、適切な予防と対策を行えば過度に恐れる必要はありません。手洗い・換気・マスクで予防していきましょう。

＼あなたは大丈夫？！／

ネットやゲームに夢中になってはいませんか？

最近、体調を崩して保健室に来室する子に「ゲームをやっていて寝るのが遅くなってしまった」「動画を遅くまで見ていて、あまり眠れていない」という声を聞くことが多く、ネットやゲーム等のメディアの長時間利用が睡眠などの生活習慣にも大きな影響を及ぼしています。

ネットやゲームは正しく使えば、気分転換することができたり、楽しい時間を過ごすことができたりするものです。しかし、正しく使うことができないと友達とトラブルになったり、依存といってやめたくてもやめられなくなったりしてしまうこともあります。

メディアの付き合い方について、もう一度おうちの人と確認しましょう。

上手なメディアの使い方5箇条

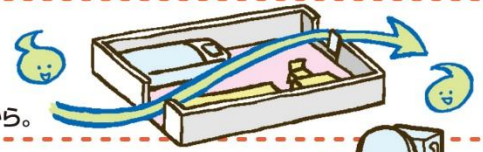
その１　使う時間を決めよう（おうちの人と相談しよう）
その２　明るいところで使おう
その３　寝る１時間前からメディアを使うのをやめよう
その４　画面から 30 ㎝以上離して使おう
その５　30分使ったら、遠くを見て目を休めよう

11月の「きょうは何の日？」

11月8日　いい歯の日
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。

丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日　換気の日
「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日　トイレの日
「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。

後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日　皮膚の日
「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。

空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日　いい風呂の日
「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。

シャワーだけで済まさず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。