

ほけんだより11月

2017. 11. 10
美川小学校保健室
おうちの人といっしょに
よみましょう。



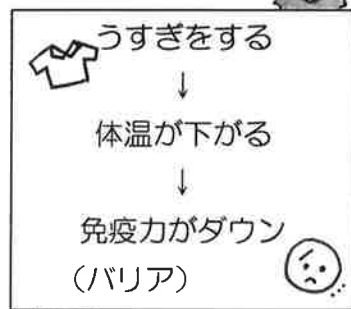
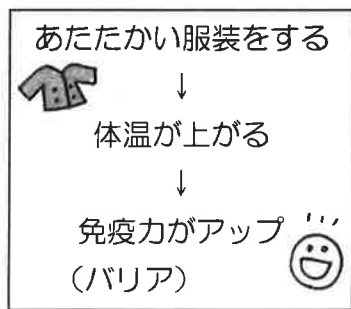
日が落ちるのが早くなって、校庭のイチョウの木も黄色く色づき、秋の深まりを感じます。県内でも紅葉が見頃を迎えています。家族で紅葉狩りもいいですね。日中は20度を超える日もあります。脱ぎ着できる服装、マフラーなどの防寒アイテムを使って、健康に秋を楽しめるといいですね。

「寒さ対策」は「かぜ予防」!

私が小学生のころ、一年中半そで・半ズボン・はだしの男の子がいました。本当に元気だったので、尊敬の眼差しで見ていたのを思い出します。元気にすごせばいいとは思いますが、季節にあった服装をするのもかぜ予防になるのですよ。



「かぜ予防」になるワケ!



体温が1℃上がると、免疫力が50%アップし、体温が1℃下がると、免疫力が30%ダウンします。

また、寒すぎると体がストレスを感じます。ストレスが強くなると、血管がギュッと縮まり、血がうまく全身にまわりづらくなり、体が冷えるということにもつながるのです。今年の秋と冬は、寒さ対策と手洗いうがい、それからよい生活習慣で、健康にすごせるといいですね。

11月は「いい〇〇」がいっぱい!

11月8日

美川っ子のほこれるところの1つ!!
委員会の人が山本歯科校医さんに質問してくれたことを、ぜひやってみてくださいね。



こたえ: 「いい歯の日」

11月9日

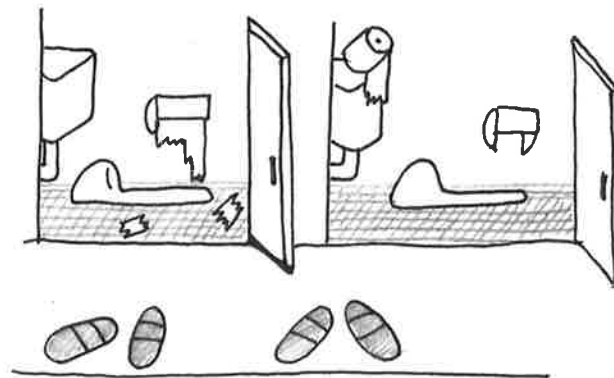
寒いですが、まどをあけて空気を入れかえると、かぜの流行を防ぐことにもなります。



こたえ: 「かんきの日」

11月10日

「いいトイレ」って、どんなトイレでしょう。絵の中に直すとよいところが3つあります。自分もみんなも気持ちよく使えるように、考えてみよう。



こたえ: 「トイレの日」

【予防接種のすすめ】

子どもたちから、「インフルエンザの予防接種をうけたよ!」と報告を受けました。予防接種することで、インフルエンザにかかりにくくなったり、かかっても症状が軽くすむようになったりします。流行期に入る前にすませるのがおすすめです。

【回復力◎です】

- ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡
- ♡ 10月の終わりから11月の始めにかけて、体調不良が目立ちました。
- ♡ 早退する人もいましたが、しっかりおうちで体を休めることができたようで、すぐに回復できていました。
- ♡ 日頃の生活習慣が整っているから、回復も早いのだろうなと思いました。
- ♡ 引き続き、健康管理をよろしくお願いします。

