



上尾市立原市小学校
令和7年11月号
保健室 No. 7

* 感染症に注意! 登校前・帰宅後の健康観察をお願いいたします。

ご家庭での健康観察、さくら連絡網による欠席等のご連絡ありがとうございます。不安定な天候が続く、気温がぐっと下がったこともあり、のどの痛みや咳、発熱によりお休みする児童が増えています。引き続き、ご家庭における健康観察をよろしくお願いいたします。

本校で流行がみられる感染症はありませんが、県内でインフルエンザが増加し始めています。ウイルスは乾燥した空気を好みます。熱中症予防で行っていた「こまめな水分補給」は、感染症予防にも有効です。手洗いやこまめな水分補給、換気等の感染症対策を行うとともに、『早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき』の生活リズムを大切に、心も体もきらきら元気いっぱい学校生活を過ごしてほしいです。



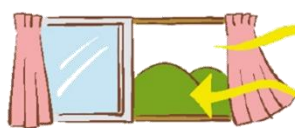
換気↑をしないとどうなる?

❗ 二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

❗ 嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる

❗ ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

❗ カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



寒くても空気を入れかえましょう

風邪を早く治すゾウ! ☆

鼻水が出たり、頭痛や寒気がしたり…。風邪かもしれないと思ったら、風邪を早く治す5匹のゾウを思い出してください。



無理せず休むゾウ



体を温めるゾウ



水分補給をするゾウ



消化にいいものを食べるゾウ



乾燥を防ぎ加湿するゾウ

☆ 歯を食いしばると筋力がアップするって本当？ ☆



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？ 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。



よくかむといいこといっぱい！



むし歯を予防する



消化を助ける



歯並びがよくなる



肥満を防止する



脳が活性化する

☆ 秋の夜長にご用心！ 睡眠不足 がもたらす影響 ☆



秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。

でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力が
下がる

ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！

