ほけんだより　11月号

上尾市立平方小学校
令和8年11月11日(水)
保健室　NO. 3

冬の季節が近づいていると感じる今日この頃です。気温の差が激しいので洋服選びが難しいですね。季節にあった脱ぎ着が便利な服装で体温調節をしましょう。また、本校でもインフルエンザ感染者が増えつつあります。いつも以上に感染症予防を心がけましょう。「早寝・早おき・朝ごはん・朝うんち・歯みがき」の合言葉を実行して、こまめな手洗い、水分補給、換気の徹底、規則正しい生活、栄養バランスの取れた食事なども心がけて、しっかり予防しましょう。

インフルエンザ・新型コロナ感染症の出席停止期間は法律で決められています（裏面参照）。その他の感染症も出席停止となります。日頃から免疫力が落ちない生活を心がけましょう。



☆「規則正しい生活」をして、感染症を予防しよう！☆

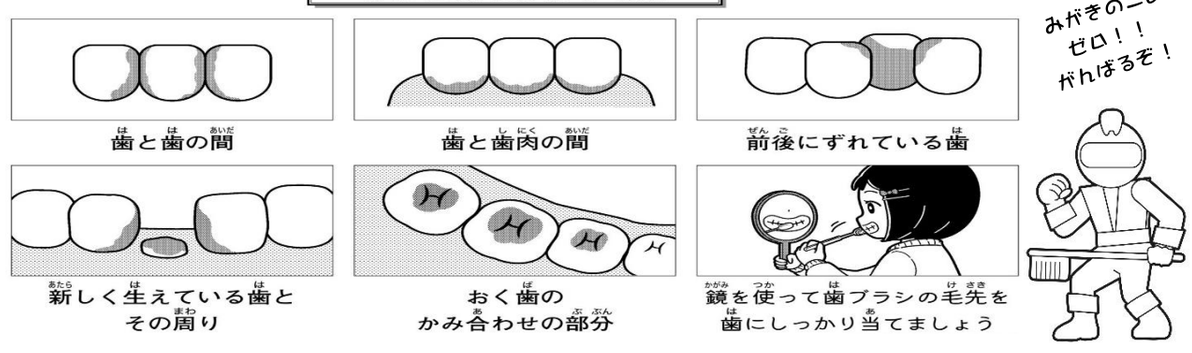
「健康である」ことは、楽しく生活する第一条件です！



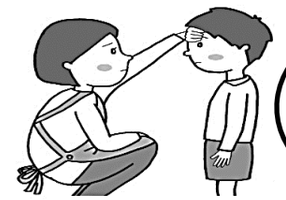
インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの出席停止期間は、法律で定められています。裏面の資料を参考にし、ご協力をお願いします。

☆「歯垢チェック」の結果はどうでしたか？☆



☆ ベストコンディションで走ろう！『 持久走大会 』☆



①～学校に来るまで

食事とすいみんをしっかりとりましょう。登校前には、熱や体の痛み、だるさはないかなど、体調を必ずチェック。参加（登校）がむずかしいようなら、無理をせず休みましょう。



②～スタートするまで

走る前には靴をチェック。こわれていないか、しっかりひもをむすんだかなど、ケガの予防につなげます。準備運動をしたら、気持ちを落ち着けてスタートを待ちます。

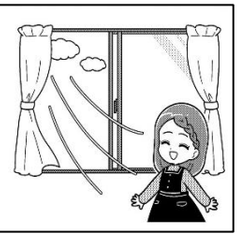
③ゴールした後～

すぐには立ち止まらず、小走りから歩きへ、だんだんとスピードをおとします。整理運動も忘れずに。夕食を必ずとり、ゆっくりお風呂に入るなどして体をリラックスさせ、早めに寝ましょう。





冬もかん気を忘れずに



閉め切った部屋の空気は、二酸化炭素や目には見えないよごれなどがたまっています。そのままにしていると、体調をくずしたり、感染症にかかったりすることがあります。

こまめにかん気をして、部屋の空気を入れかえましょう。

気温に合わせて 衣服の調節をしよう



秋は、朝晩と日中の寒暖差が大きい季節です。寒く感じたときは、セーターやうすいジャンパーを着るなど、気温に合わせて衣服を調節しましょう。

☆ 正しい姿勢で首と肩の負担をなくそう ☆



首の骨がまっすぐになり、頭と首が前につき出たような状態のことをいいます。頭が前につき出た状態では、重たい頭を支えづらくなり、首に負担がかかります。うつむいた姿勢でスマホの画面を長時間見続けることが、原因とされています。





ゆるやかにカーブしていて、重たい頭をしっかりと支えることができます。

