

ほけんだより 11月

令和5年10月31日
横浜市立左近山小学校
校長 徳留 勇
養護教諭 石綿由美子

紅葉のニュースに秋の深まりを感じる頃となりました。朝晩は冷えることも多く、一日の中でも温度差が激しいので、衣服で調節できるよう工夫してください。

朝の健康観察をお願いします



発熱による早退者が続いています。これからも感染症の流行が心配されますので、朝体調が悪い時は必ず検温し、無理に登校することのないようお願いいたします。

からだのしくみで病気を予防

鼻こきゅうのススメ

寒さがじよじよにきびしくなり、はく息も白く変わりつつあります。さて、みなさんはふだん、こきゅうをするときに鼻と口のどちらを使っているでしょうか。「口でこきゅうしている」という人は要注意です。

冬のかわいた空気が口からちよくせつ入ると、のどがかんそうし、病気への「ていこう力」が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、かんせんしやすくなってしまいます。一方、鼻はすいこんだ空気にしめりけをあたえることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどをふせぐ役目ももっています。手洗い・うがい、すいみん（休養）などとあわせて、私たちのからだがかんそうしにくくもって、元気にすごしたいですね。



どうして？ 発熱のメカニズム

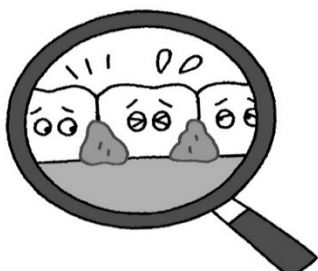
病気の原因であるウイルスや細菌の多くは、熱に弱い（活動しにくくなる）という特徴があります。これらに感染すると、からだを守るはたらきとして脳が体温を上げるように指示を出すのです。また、体温が高くなると体内の白血球も活発になり、ウイルスや細菌と闘います。

熱が上がってしまったら

- あまり動かず、安静にする
- 寒気があるときはからだをあたためる
- 汗をかいたら水分をたくさんとり、こまめに着がえる

11月8日「いい歯」のためにも「いい歯肉」

歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

11月のほけんもくひょう

かぜのよぼうにつとめよう

かならずせっけんをつかって

○ ○ ○ こんなときには、^て手を洗いましょう ○ ○ ○

^{そと}外から帰ったとき



^{しょくじ}食事の前



^{あと}トイレの後



^{ちようり}調理の前



^{どうぶつ}動物にさわった後



^た食べ物にさわる前と後



^て手を洗ったあとは...どうする？



^{しぜん}自然かんそう...？



せいけつな
ハンカチなどでふく



^{ふく}服でふく...？

かぜのよぼうにつとめよう

かぜにかからない・うつさない「**さ・し・す・せ・そ**」かるた

次の文に当てはまる絵を下から探し、○の中に初めの文字を入れましょう。

さ 寒さに負けず、まめに体を動かそう

す 好ききらいせずに、3食食べよう

そ 外から帰ったら、手洗い・うがい

し しっかりねむれば、一日元気

せ せきエチケットを忘れずに



必ず石けんを使って

○ ○ ○ こんなときには、手を洗いましょう ○ ○ ○

外から帰ったとき



食事の前



トイレの後



調理の前



動物にさわった後



食べ物にさわる前と後



手を洗った後は、必ず自分の清潔なハンカチやタオルでふくようにしましょう。