※家の人といっしょに読みましょう。

ほけんだより 11月

No.８
令和８年10月27日
新宿区立愛日小学校
保健室

さわやかな秋晴れの日が続いています。

スポーツフェスタに向けて、校庭・アリーナで一生懸命練習しているみなさんの姿にパワーをもらっています。スポーツフェスタで全力を出すためには、体の調子を整えてケガをしないように生活することが大切です。周りをよく見て安全な行動を心がけましょう。

当日、かがやくみなさんの表現・競技を楽しみにしています♪

スポーツフェスタに向けて準備しよう！

①朝ごはんを食べよう

朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

ごはんを食べるとお腹も目覚めて、朝からうんちも出やすくなります。



②すいみんを十分にとろう

ねている間に体のつかれをとっています。たくさんねて、しっかり体調を整えましょう。

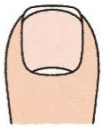
また、起きている時にたくさん体を動かしたり、早寝早起きを心がけましょう。



③手足のつめは切っておこう

つめが伸びていると、ケガにつながります。

自分のため、友達のために切る習慣をつけましょう。



④準備体操でケガを予防しよう

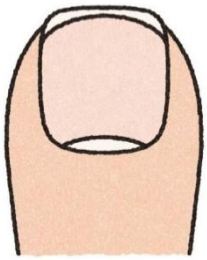
筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

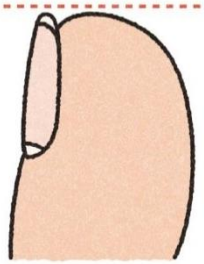


つめを切る時のポイント★

正しく切ろう！ 足の爪

足の爪は走ったり踏ん張ったりするのに大きな影響を与えます。また、間違った切り方をしていると巻き爪になることも。





正しい切り方

- 角は少しだけ丸める
- 爪の先は四角
- 指と同じくらいの長さ

保護者の皆様へ

○最近の保健室の様子

１０月は、インフルエンザＡ型・コロナウイルス感染症が報告されました。

特に多かったインフルエンザは、急な３８℃を超える高熱、全身症状（だるさや筋肉痛など）、鼻や喉より全身症状が先に出やすいのが特徴です。潜伏期間（ウイルスに感染してから症状が出るまでの期間）は１～４日程度で、抗インフルエンザ薬は発症から４８時間以内の服用が大切と言われています。検査のタイミングは症状が出てから１２～２４時間が目安です。毎朝の健康観察、手洗い、咳エチケット、人ごみを避けるをポイントにご家庭でも感染症対策にご協力よろしくお願いいたします。

こんな症状、インフルエンザかも

- 38℃以上の発熱
- 体のふしぶしの痛み
- 筋肉痛
- 頭痛
- 吐き気
- 下痢　　など

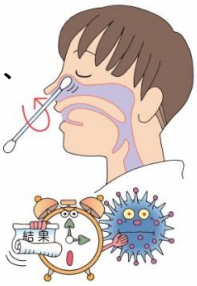


インフルエンザの検査

鼻から綿棒を奥まで入れ、

鼻の奥の粘液を吸収

➡10～15分で結果が判明



感染力のある期間



今すぐにできること

手洗い

せきエチケット

人ごみをさける

毎日湯船につかるといいことがあるかも？

とある調査によると、毎日湯船につかる人は、シャワーだけで済ませる人に比べて、幸せだと感じる人が15%以上も多いそうです。



どれだけ影響しているかはわかりませんが、実際、入浴には、心身を整える様々な効果があります。

例えば…

温熱作用
体が温まって血の巡りが良くなり、疲れがとれやすくなる。

浮力作用
体が浮くため筋肉や関節の負担が減り、体がリラックスする。

静水圧作用
水圧で全身が適度に刺激され、マッサージ効果を得られる。

11月26日は「いい風呂の日」。
この機会に、ゆっくり湯船につかる時間を大切にしてみませんか。

