

# ほけんだより



ひと いっしょ よ  
おうちの人と一緒に読みましょう

令和6年11月号

白山市立朝日小学校保健室

11月に入り、寒さが増していくこの時期は体調を崩しやすいです。そして寒い時期は、より感染症が流行りやすくなります。規則正しい生活とバランスのよい食事、適度な運動で、かぜに負けないじょうぶな体を作りましょう。

今月の保健目標  
じょうぶな体を作ろう



## 今流行している感染症

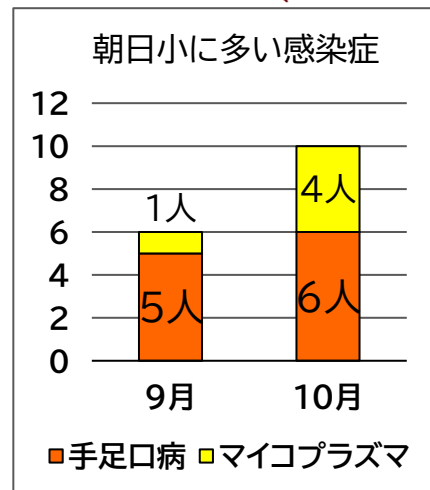
現在、朝日小に多い感染症は、手足口病とマイコプラズマ感染症です。

### 手足口病

ウイルスに感染すると、口の中、手のひら、足にブツブツ(発しん)ができます。熱が出ることもありますが、3~7日のうちに治る病気です。

### マイコプラズマ感染症

マイコプラズマという病原体が、体の色んなところに感染し、症状が出ます。その中で特に多いのは、肺への感染で、マイコプラズマ肺炎といえます。マイコプラズマ肺炎にかかると、熱や咳が長く続くのが特徴です。ただのかぜだと思っていたのに、咳が長く続くときはマイコプラズマ感染症かもしれません。



また、厚生労働省によると、10月28日~11月3日の間に、全国でインフルエンザが発生した数が、流行開始の目安となる数字を上回ったことから、インフルエンザ流行のシーズンに入ったということです。

## 「かんせんしょう」を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「かんせんしょう」が広がりやすくなります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友だちなど周りの人がかかるのも困りますね。みんなで「かんせんしょう」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。

### 3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



### 1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いかにげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首まで洗いましょう。



### 4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫(私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力)が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。



### 5 マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



### 2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。



# 寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルス  
など感染症の予防にしっかり  
手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりが  
ちな冬。日常生活に運動を取  
り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶん  
な睡眠時間を。規則正しい生  
活習慣を続けよう。

## 冷えの改善 ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気  
になりませんか？ 体が冷えると、頭痛  
や肩こり、かぜなど体調不良につな  
がります。今年の冬は「ひえひえさん」に  
ならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

## おなかの健康 気にしたことはありますか？

うんちは **カラダの中からの  
メッセージ**

色や形で体調の変化がわかります。毎朝確認しよう。



排便しやすい姿勢は  
考える人のポーズ！

前かがみになる

肘は太ももの上に

かかとを浮かせる



前かがみ



直腸と肛門の間の  
角度が緩くなって  
便が出やすくなるよ！



まっすぐ座る

