

保健だより 11月

菅原小学校保健室
令和6年11月



寒ーい冬に備えて「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。

最近報告のあった感染症

○溶連菌感染症

- ・潜伏期間2～5日
- ・発熱、全身倦怠感、咽頭痛など

○マイコプラズマ感染症

- ・潜伏期間2～3週間
- ・発熱、頭痛、乾いた咳など



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。



ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。
寝る前に湯船につかっていますか？ 湯船につかるとからだが温まる
だけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂
につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝
やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1～2
時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。

