

# ほけんだより 11月号

(令和6年11月1日発行)

11月9日は

## いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると  
良いことがたくさん

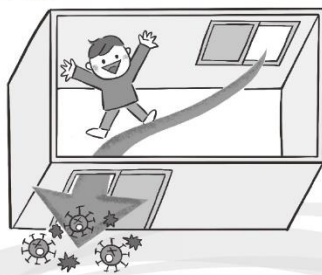
頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや  
湿気がとれる



換気をするときのポイントは  
対角線の  
窓を開けること



換気をして  
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

<保健委員より>

## ご協力ください

感染対策のため、各クラスの保健委員が換気を行います。

少し寒いかかもしれませんが、ご協力とご理解をお願いします(´ω´)b

保健委員のみなさんは、どんどん換気をしてください!

\*\*\*\*\* 手洗い忘れていませんか? \*\*\*\*\*

外から帰った時



トイレの後



せきや  
くしゃみをした時



ごはんを食べる前



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

<保健室ひとこと>

少しずつ、肌寒くなってきましたね。気温の変化のせいか、体調不良で保健室に来室する生徒が増えてきました。この季節の変わり目は、少しでも生活習慣を乱してしまうと、すぐに体調が悪くなってしまいます。しかし、最近、面白そうなテレビやゲームなど、誘惑はたくさんありますよね(笑)私も、子供の頃は当時のゲームにはまり、つい夜更かしをして、風邪をひいてしまったことがあります。みなさんも、この季節は特に、生活習慣を乱さないようにして、元気に秋を過ごしましょう。

風邪が流行る季節です。ひどくなる前に予防しよう!

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまう。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

ひょっとして… 風邪をひいたかも??

- 熱がある
- 鼻水や咳がでる
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない
- くしゃみがでる
- 寒気がする

当てはまったのなら、風邪かもしれません。もしかすると、ほかの感染症かも…!?

ひどくなる前に、病院にいきましょう。