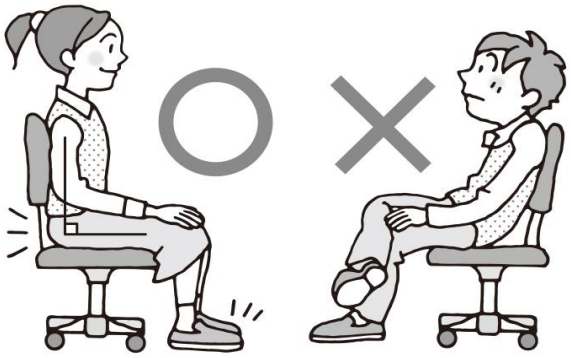
ほけんだより　11月

令和　５年１１月　１日
練馬区立石神井西小学校
校　　長　　青山　直志
養護教諭　　中出　亮子

11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭（にいなめさい）」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちをもてるといいですね。

１１月の保健目標　姿勢を正しくしよう

正しい姿勢で座っているかな？



- ☑ 背筋が伸びている
- ☑ 足と背中が90度になっている
- ☑ 両足が床についている
- ☑ イスに深く腰をかけている

体調の確認をお願いします

季節の変わり目は、体調を崩しやすいことも。ぜひ朝登校前にご家庭で体調の確認をお願いします。

熱はありませんか？

鼻水やせきは出ていませんか？

発疹はありませんか？

顔色はいいですか？

食欲はありますか？

今月のトピックス

風邪を引いたら熱が出るのはなぜ？

風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスとの戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。