

# ほげんだより 11月

令和6年11月8日  
練馬区立中村小学校  
保健室  
【家庭数配布】

11月になり、秋から冬へと移り変わる季節となりました。また、この季節はインフルエンザなどの感染症が流行する季節でもあります。休み時間に校庭で遊んだ後や、給食を食べる前には、必ず手洗い・うがいをしっかり行いましょう。また、寝不足が続き、疲れがたまってしまうと体調を崩す原因にもなります。

## 夜ふかしせず、体を温かくして寝るようにしましょう。

### 姿勢が悪いとどうなるの？

令和6年11月8日  
練馬区立中村小学校  
保健室  
【家庭数配布】

肩こりや腰痛などの体の不調が  
起こりやすくなる

一部の関節や筋肉に力が入りやすくなって  
肩こりや腰痛などが起こりやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、  
酸素が体に行き渡りにくくなります。  
そのため、疲れがたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので、集中力が低下してしまいます。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓がうまく働かないと消化吸収がうまくできなくなると太りやすくなります。



11月8日はよい歯の日

# たくさん噛んで食べよう!

食事のときに「よく噛んで食べましょう」といわれたことがあると思います。なぜよく噛むことが良いのでしょうか？よく噛むとどんなメリットがあるか紹介します♪



### 肥満防止

満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます。

### 味覚の発達

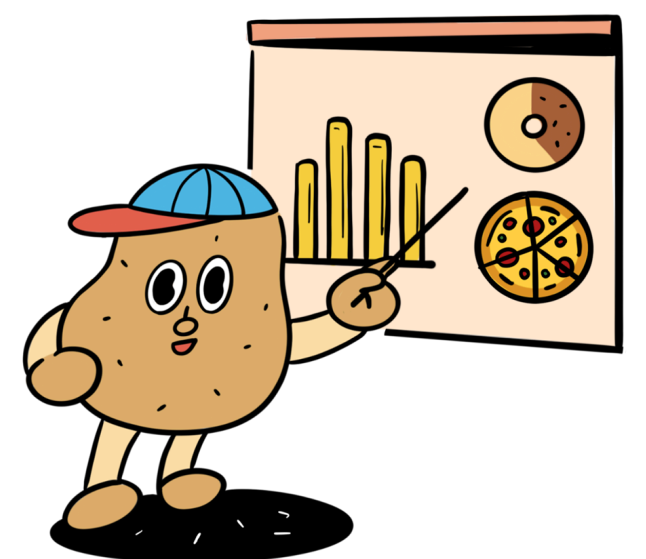
食べ物の味や形などをよく感じられるようになります。

### 歯の発達

唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります。

### 脳の発達

血行が良くなり、脳の発達が促されます。







令和6年11月5日  
練馬区立中村小学校  
保健室 保護者の皆様  
【家庭数配布】

だんだんと気温が涼しくなったり、日が落ちる時間も早くなったりと、季節の変わり目を感じるようになりました。冬の乾燥した時期は感染症が流行しやすくなります。感染予防の一つとして「手洗い」がよく挙げられますが、「手洗い」というのは約1800年前からあったと言われています。昔、神社にお参りする際は、近くの川で体を洗い清めてお参りしていたそうです。その後、日本で疫病が流行り、多くの人々が命を落とした西暦250年頃から、神社に手水舎が作られ、効率的に手と口を洗い清められるようになり、次第に食前やトイレ後の「手洗いの習慣」へと変化したと言われています。これからも、手洗いの習慣を大切に、感染症の予防を心がけていただけたらと思います。

もしかして…かぜ？

## ひどくなる前に予防しましょう

### 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です。好きな匂いのかぐなど落ち着ける方法を探しましょう。

### 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。すぐに体がポカポカになります。

### 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戦う白血球ははたらいていますが水分が減るとはたらきが弱くなってしまいますので水分補給を心がけましょう。

### 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、喉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ので室内の換気を心がけましょう。



### ごはんは消化によいものを

おかゆなど消化によいものを、食べられる範囲で取りましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときには無理に食べなくてもよいです。

## 11月9日は いい空気の日

### 換気をすることのメリット

- 1、頭がスッキリする
- 2、感染症予防になる
- 3、こもった匂いや湿気が取れる

### 換気のポイント

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♪