

ほけんだより 11月

【家庭数配布】

令和元年11月7日

練馬区立練馬小学校

保健室

11月になり、木々の葉が赤や黄色へと色づき始めました。みなさんも、たくさん秋を見つけられましたか？また、11月に入り気温が下がってきていますね。気温に合わせて、上着を着たりして服そうをうまく調節しましょう。そして、脱いだ上着を身体に巻いたりすると引っかけたりして危ないですね。気をつけましょう。

かぜが流行る季節の前に カラダの抵抗力UP!!



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠



予防接種

こんな子たちが大好き!?

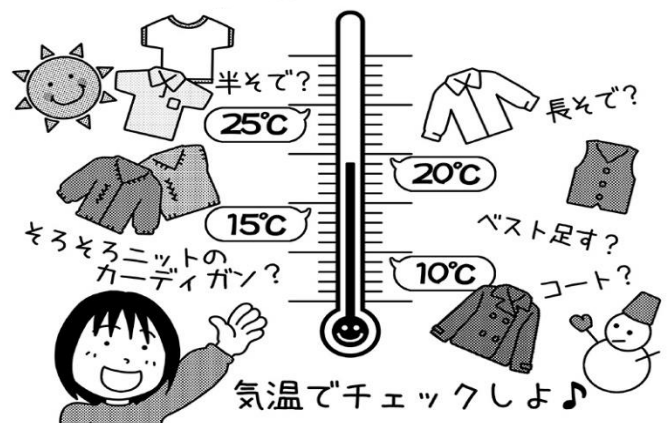
- 手を洗わない子
- 夜ふかしをする子
- 運動をしない子
- 食べ物に好き嫌いのある子

かぜのウイルスは、こんな子たちが大好きです。手について体の中に入ることができますし、夜ふかしをしたり食べ物の好き嫌いがあったり、また運動をしなかったりすると、ウイルスに勝つ力が強くなりません。かぜをひかないためにも、毎日の過ごし方を考えてみてくださいね。

10月にインフルエンザが流行ったこともあり、

手洗い・うがい・マスク・換気を心がけてくれていますね。今月は学芸会があります。練習や本番を休

まないようにするため、体調管理をきちんとしましょう。



かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

病名	症状	熱	せき くしゃみ	鼻みず 鼻づまり	のどの 痛み	関節など 体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気 おう吐	下痢
一般的な かぜ		○ 37~38℃	○	○	○	—	○	—	—	—
インフルエンザ		◎ 38℃以上	○	○	○	◎	◎	—	—	—
ノロウイルスなどの 感染性胃腸炎		△	—	—	—	—	—	◎	◎	◎

※おおよその目安です。頭痛や腹痛など、体の状態や症状によって違いはあります。



【保護者の皆様へ】

ご家庭では、インフルエンザの予防接種がお済みでしょうか。東京都では、すでに流行が始まっています。予防接種を受けてから効果が出るまで、約2週間かかりますので、早めの接種をお勧めします。

予防接種、お済みですか？



自分のために、みんなのために、積極的に受けましょう。

『化学物質過敏症』をご存じですか？

化学物質過敏症とは、ごくわずかな化学物質に反応し、頭痛や吐き気など心身に様々な症状が現れる状態のことです。この病気の原因などはわかっていないことが多いのですが、誰にでも発症する可能性があります。原因で多く報告されているのは、柔軟剤です。その他にも、洗剤やシャンプー、芳香剤、化粧品などでも症状を引き起こす可能性があります。

【香りのエチケットについて】

- 香り成分が含まれている商品を使用する場合は、過度な使用量にならないようにしましょう。
- 自分にとっては快適な香りでも、不快に感じる人や体調を崩す人がいることを認識しておきましょう。