



ほけんだより 11月

【家庭数配布】
令和3年11月8日
練馬区立練馬小学校
保健室

日に日に風が冷たくなり、空気の乾燥も感じるようになりました。これからの季節は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、風邪やインフルエンザなども流行りやすくなります。感染症対策をこれまで通り続けていきましょう。

発熱、のどの痛み、せき、鼻水の
症状でお休みする人が増えて
います。



感染症対策は「ま・か・し・て」!



体調が悪くなって、保健室に来る人の中には、「朝ごはんをあまり食べなかった」「夜寝るのが遅かった」という人がいます。生活リズムの乱れは、体調不良を起こす原因になります。疲れている、体調が悪いと感じている人は、いつもより早めに寝ることや栄養たっぷりの食事をとること、体を冷やさないようにすることを心がけてみてください。

病気を治す力を高めよう

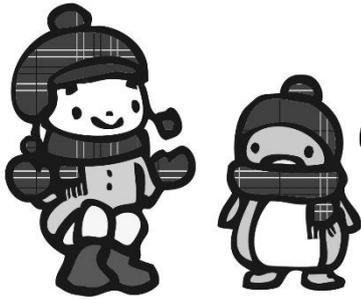
人間の体には、もともと自分で病気を治す力（自然治癒力）があります。薬は、その力を助ける働きをします。薬にたより過ぎず、ふだんから、すいみんや栄養を十分にとる生活をして、自然治癒力を高めておくことが大切です。



自然治癒力 + 薬 = 病気が治る

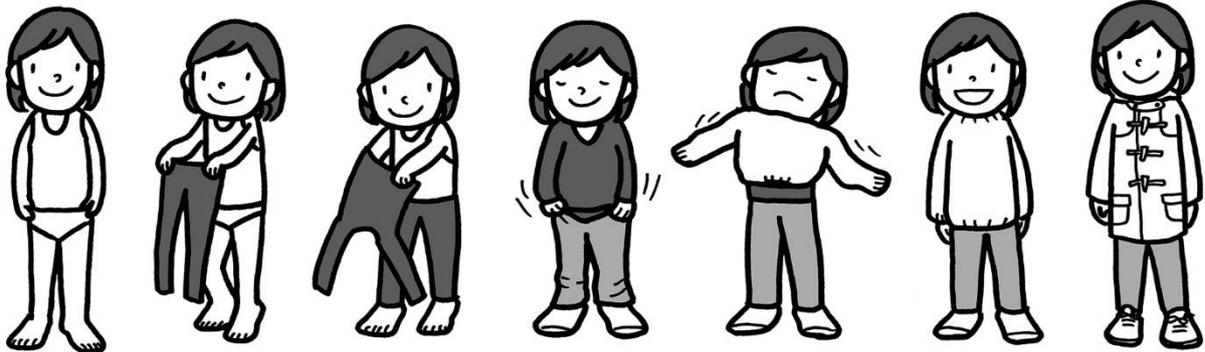
うらめん
裏面あり

さむ たいさく
寒さ対策をしましょう！



ぼうし、マフラー、てぶくろ、したなど
くび、てくび、あしくび
3つの首を温めよう！

かさ ぎ
じょうずに重ね着をしましょう！



た べもの、の、の、で あたたまるう
食べもの・飲みもの



「なべもの」やスープなど、あたたかい食べもの・飲みものがおいしい季節になりました。からだの中からポカポカしてきて、元気が出てきますね。ところで、私たちがふだん食べたり飲んだりするものの中には、『からだをあたためるはたらき』をもつものがあります。寒さをのりきるために、食生活の中にとりいれていきたいですね（逆にからだを冷やすものもあるので要注意）。

では、次の①～⑤ではA・Bのどちらがからだをあたためるかな？

ヒント 「根っこ」を食べるもの、色がこいもの、冬にとれるものはあたたまるものが多いですよ！

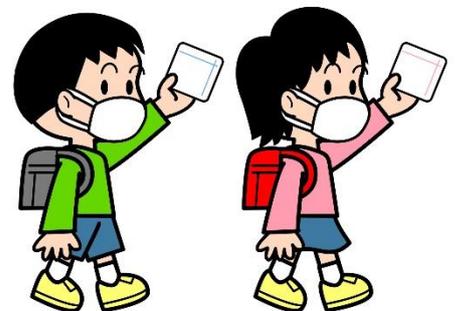
	①A: カボチャ	B: ホウレンソウ	
	②A: ニンジン	B: トマト	
	③A: さとう	B: くらざとう	
	④A: リンゴ	B: バナナ	
	⑤A: コーヒー	B: こうちゃ	

【こたえ】①…A、②…A、③…B、④…A、⑤…B

ふゆほ たいせつ あせ
冬場も大切！汗のケア！

寒くなってきたとはいえ、体育や外遊び後は、汗をかきますね。汗をふき取らずそのままにしていると、思った以上に体が冷えてしまいます。

汗ふき用にも、ハンカチやタオルを忘れずに持ち歩きましょう。



学校ホームページにも掲載しています。

