

# ほけんだより11月号

令和6年11月1日  
練馬区立光が丘夏の雲小学校  
校長 宮林 伸之  
養護教諭 原田 里美

あき 秋が深まり、ふか 紅葉が美しい季節となりました。さいきん 最近では、せきや のどの痛みでの欠席が増えています。都内でも、マイコプラズマ感染症が流行しています。手洗いは石けんで行い、しっかり予防しましょう。

11月の保健目標

## 外で元気に運動しよう

さむ 寒くなると体が冷え、動きがにぶくなり、けがをしやすくなります。運動前はストレッチなどで体をほぐしましょう。

運動する時には、適切なサイズのくつをはきましょう！



★腹筋・胸筋★



夏休みに、ほ集した「歯と口の健康ポスター」ですが合計4名の方が描いてくれました。その中でも1名、受賞しました！この作品は11月1日(金)～8日(金)まで練馬区役所に展示されます。ぜひ足を運んでみてください。



# いい歌声ですね～月の

いよいよ今月は音楽会です。学校中からステキな歌声が保健室まで響いています。なんと歌と健康は関係があること、みなさんは知っていますか？

## 歌の力☆ここがすごい！

体の運動に！

お腹のそこから声を出すことで、全身を使う運動に！1曲の消費カロリーが100mダッシュに相当することもあるのだとか。

脳の働きがよくなる！

歌うことで、興奮とリラックスの脳波が交互に脳を刺激し、脳を活性化させます。

ストレス解消！

歌うことでストレス発散すると、幸せホルモンが分びつされ、めんえき力もアップ！

消化の働きがよくなる！

お腹から声を出す、腹式呼吸をすると、おうかくまくが良く動き、胃腸をしげきし、消化の働きを活発にします。

都内でマイコプラズマ流行中！

症状：14日～21日の潜伏期間のあとに

発熱

かわいたせき

だるさがある。

心配な人は受診しましょう。

### ～10月の感染症～

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
マイコプラズマ感染症	2人	1人	1人			
手足口病		1人	1人			
感染性胃腸炎	1人		1人	1人		
溶連菌感染症	1人	1人				

## ほけんしつより～そうじ中に、発見！～

保健室そうじをしていた時

こんな物を見つけた

ビデオテープ!!!

なにこれ？

なにに使うの？

ビデオテープは今でいうDVDみたいなもの。時代は変わっていきますね。

ありがとうございます