



令和5年11月6日
八坂小学校
保健室（家庭数配布）

10月21日の体育学習発表会ではお子さんの成長を感じていただけたことと思います。一生懸命に仲間を応援する姿や、一人一人が真剣にがんばっている姿はとてもステキでした。大きなケガなく終えることができ嬉しく思っています。

さて、11月に入り、朝晩はだんだんと冷え込む季節となりましたが、昼間は心地よい日差しの中、元気に外遊びをする姿を保健室から見ています。今年は例年に比べて気温がやや高いこともあり、半袖姿で過ごすお子さんも多いです。体が冷えないように、シャツの中に下着を来たり、1枚上着を持ってきたりして、体温調整ができるようよろしくお願いします。

八坂小学校では現在感染症は流行っておらず落ち着いていますが、都内や区内では、インフルエンザなどの流行がまだまだ続いています。丁寧な手洗い・換気などの予防はもちろん、ご家庭でも規則正しい生活と毎朝の健康観察をよろしくお願いいたします。

11月の保健目標 「規則正しい生活をしよう」

よい姿勢はグー・チョキ・パー



机とおなかの間は
グー1つ

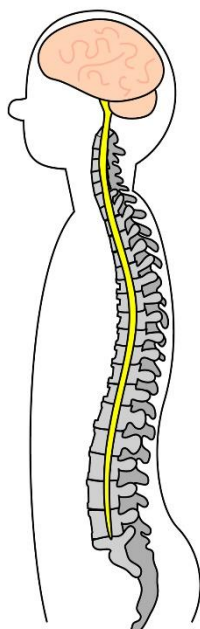


椅子の左右の位置は
チョキ2つ



机と目の距離は
パー2つ

背骨のしくみと働き



●背骨のしくみ

- ・背骨は、小さな骨（つい骨）が32～34個がつながってできています。
- ・つい骨とつい骨の間に、軟骨というやわらかい骨がクッションのような役目をしています。

●背骨の働き

①体を支え、脳への衝撃を防ぐ

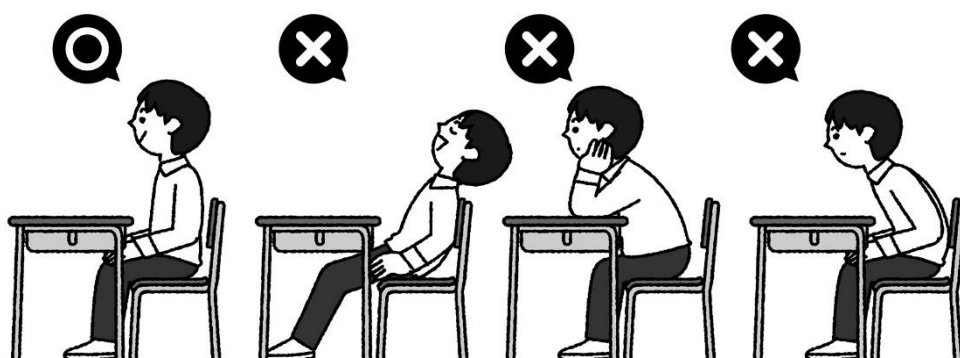
重い頭や体を、背骨がしっかり支えています。

②腰から上の体を自由に曲げる

軟骨がクッションのようになって、前後左右に曲げることができます。

③脳から全身へとつながる神経を守る

脳は、全身へ命令を伝えています。その神経が、背骨で守られています。



げんきにすごそう! 11月の「いい日」

いい は
11/8 いい歯の日



いい く(き)
11/9 かんきの日



いい ひら
11/12 ひらの日



感染性胃腸炎が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、
ひどいときには10回以上になる場合も。
症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石鹸で手を洗いましょう。



秋の夜長。眠れないときは…

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。

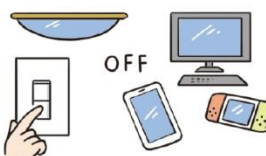


ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。

