

保健室より



☆合唱コンクールお疲れさまでした

たくさんの練習で、自分でも気づかないうちに体が疲れていることと思います。
この後、大きく体調を崩さないよう、みんなで気を付けましょう！



寒暖差に気を付けよう

10月は1日の温度差が最も大きくなる時期です。この寒暖差が体に負担をかけています。

人間の体は、自律神経の働きによって体温を一定に保っています。しかし、1日の気温差が7℃～10℃以上になると、自律神経が体温調節のためにフル回転し、エネルギーを激しく消費してしまいます。これが「寒暖差疲労」です。

寒暖差対策ポイント



- ①脱ぎしやすい服でこまめに体温調節
寒い朝晩に備えて上着を持ち歩くことがおすすめです！
- ②湯船に浸かる
副交感神経が優位になり自律神経がリセット
- ③朝ごはんを食べて体温のスイッチを入れる
朝ごはんを食べることで胃腸が動き出し、体が温まります。

のどの乾燥に注意！

10月は空気が乾き始めるので、のどの粘膜の働きが弱まりやすくなります。すると、ウイルスなどに感染しやすくなってしまいます。

普段から、こまめな水分補給やうがい、マスクをするなど「のどケア」を実践しましょう！

湿度はどれくらいが理想？

- 40%以下（乾燥）：
ウイルスが活発化＆体のバリア機能低下
- 50%～60%（適湿）：
ウイルス生存率低下＆のどや鼻の粘膜保護
- 60%以上（加湿しすぎ）：
カビ・ダニの繁殖



登校届の提出をお願いします

インフルエンザや新型コロナウイルスにり患したら、登校届の提出をお願いします。

本校HPの「配布文書」⇒「証明書」からダウンロードができます。また、出席停止明けにお渡しできるのでご活用ください。

※登校届がないと出席停止扱いになりません！
必ず提出していただくよう、お願いします。

練馬区HPが変わりました！

現在、区ホームページでは、家庭や地域での感染症の予防行動や感染拡大防止に役立てていただくため、区立幼稚園・小学校・中学校の感染症による臨時休業情報を掲載しています。

この度、10月より掲載情報が分かりやすく変更となりました！

- ・臨時休業の学年の追加
- ・過去の臨時休業情報の追加

QRコードからご確認ください

