

ほけんだより11月

滝尾小学校
保健室



11月の保健目標: さむさに負けない体をつくろう



たい
体おんアップで元気オン!

げんき



どうぶつの体温クイズ いちばん体温がたかいどうぶつはどれ?

① ねこ



② ぞう



③ にわとり



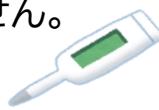
ほけんしつまえ
※こたえは保健室前です

みんなの体温は?

ひと たいおん ぜんご あさ よる うんどう あ
人の体温は、36.5°C前後です。朝と夜でちがったり、運動したあとに上がることもあります。

・熱があるとき(37.5°C以上)は、風邪や感染症のサインかもしれません。

・低すぎると(35°C台)体が冷えているサインです。



体温が低いと..

ふだんの体温が 36.0°Cより低いと、「低体温」とよばれことがあります。

とくに子どもは、寒さや生活習慣の影響で体温が下がりやすくなります。

低体温になると

・からだがだるくなる
・風邪をひきやすくなる

・集中力がなくなる
・やる気が出ないことも…



体温を上げるには?

□朝ごはんをしっかり食べる □気温にあった服装をする □外で元気に遊ぶ

□おふろに入つて体をあたためる

□早寝早起きで生活リズムをととのえる



インフルエンザやコロナ等の感染症などが
はや ね はや お せいかつ
流行っています。体を温め、手洗い、
せき工チケットで、元気にすごしましよう!



熊本県感染症情報
毎週木曜日に更新されます



11月8日は いい歯の日

かずきさんの作品が入選しました！！

「 じょうぶな歯 おいしいごはん 楽しいな 」 5年石本かずき さん
 「 はみがきは心も口も ぴつかぴか 」 2年溜ぎんじろう さん
 「 朝昼夜 ちゃんとはみがき きれいな は 」 3年田上つばさ さん
 「 よくかんで 歯も体も パワーアップ 」 4年増田あさひ さん

6月の健診後、歯科受診がすまれてない方は、お早めの受診をおねがいします。



～起立性調節障害をご存じですか？～

きりつせいちょうせつしょうがい 起立性調節障害とは？

自律神経の不調によって引き起こされる病気で、循環障害のために起立時に体や脳への血流が低下して、さまざまな症状が現れます。

しょうじょう 症 状

- 学校に行きたいのに、どうしても朝起きられない。
 - 頭痛、めまい、たちくらみ、息切れなどがよく起こる。
 - 体がだるくてやる気が出ない。
 - 朝より夕方になると体調がよくなる。
 - 体がつらいのに、「怠けている」「さぼり」と言われてしまうことがある。



きりつせいちょうせつしょうがい よぼう かいぜん 起立性調節障害を予防・改善するために

- 規則正しい生活をこころがける。
 - 朝、光を浴びて、夜は電気を暗めにする。
 - 十分な水分と適度な塩分をとる。



気になる症状などありましたら、担任や保健室にお気軽にご相談ください。



いきいきポイント、たまっています！！

がつ せいかつしゅうかん とりくみ じかん
10月のいきいき生活週間の取組、ありがとうございました！「子どもとの時間がたくさんとれました」「運動をたくさんしていました」「自分で頑張って起きています」など、いきいきとすごすための
うんどう じぶん がんば お
家庭での取組みをたくさん教えていただきました！寒い季節も、いきいきと元気にすごしましょう^^

♦10月 尾瀧小の
いきいきポイント合計
めざせ！400ポイント！

・375ポイント

からだ
いいこと

・391ポイント

・336ポイント