



# 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 <sup>からだ</sup> 体をつくろう



たい げん き  
体おんアップで元気オン!

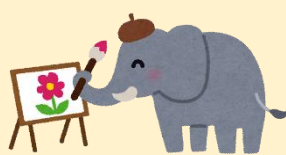


どうぶつの <sup>たいおん</sup> 体温クイズ いちばん <sup>たいおん</sup> 体温がたかいどうぶつはどれ?

① ねこ



② ぞう



③ にわとり

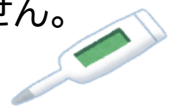


ほけんしつまえ  
※こたえは保健室前です

みんなの <sup>たいおん</sup> 体温は?

人の <sup>ひと</sup> 体温は、 $36.5^{\circ}\text{C}$  前後です。朝と夜でちがったり、<sup>あさ</sup> 朝と <sup>よる</sup> 夜でちがったり、<sup>うんどう</sup> 運動したあとに上がることもあります。

- ・熱があるとき ( $37.5^{\circ}\text{C}$  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 ( $35^{\circ}\text{C}$  台) 体が冷えているサインです。



体温が低いと..

ふだんの <sup>たいおん</sup> 体温が  $36.0^{\circ}\text{C}$  より低いと、「低体温」とよばれることがあります。  
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

- ・からだのだるくなる
- ・集中力がなくなる
- ・風邪をひきやすくなる
- ・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

☐ お風呂に入って体をあたためる    ☐ 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  
流行っています。体を温め、手洗い、  
咳エチケットで、元気にすごしましょう!



熊本県感染症情報  
毎週木曜日に更新されます



がつ にち は ひ  
11月8日は いい歯の日



なつやす 夏休みにぼしゅうした、は くち けんこうひょうご いちぶしょうかい  
歯と口の健康標語を一部紹介します。  
ほかの人の作品も保健室前に掲示しています。

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 ぴっかぴか 」 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？～

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。

### 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でない。
- ☐ 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」だと言われてしまうことがある。



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！！

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」「自分で頑張っている」など、いきいきとすごすための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 滝尾小の  
いきいきポイント合計  
めざせ！400ポイント！



あたま  
にいいこと

・375ポイント



からだ  
にいいこと

・391ポイント



こころ  
にいいこと

・336ポイント