

げんきのたね

令和6年11月6日
築山小保健室
島崎

「かんせんしょう」を予防しよう

11月に入り、朝は冷え込みが厳しくなりました。体調をくずし、保健室に来る人も増えてきています。

これからコロナウイルス感染症やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの「感染症」が広がりやすくなります。予防するために、4つのことにきをつけましょう。



1 手洗い

トイレの後や外から戻った時、食事の前はせっけんでていねいに手を洗いましょう。

水が冷たくなりますが、きれいにあわを洗いながすことで、バイキンも流れていきます。きれいなハンカチで手をふくことも、わすれずにしましょう。



2 せきエチケット

くしゃみや咳が出そうになった時は、鼻と口をハンカチやティッシュでおさえましょう。急な咳やくしゃみの時は、そでや上着の内側で、鼻や口をおおいます。

咳が続く時は、マスクを使用すると良いですよ。



3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、部屋の中のバイキンが増えやすくなります。学校では休み時間ごとに、おうちでは1時間ごとに、部屋の2カ所を開けて、空気の入れかえをしましょう。



4 規則正しい生活

夜遅くねたり、朝ごはんを食べなかったりすると、病気がたたかう力が弱まっています。

早ね、早おきを心がけ、食事はバランス良く食べるようにしましょう。

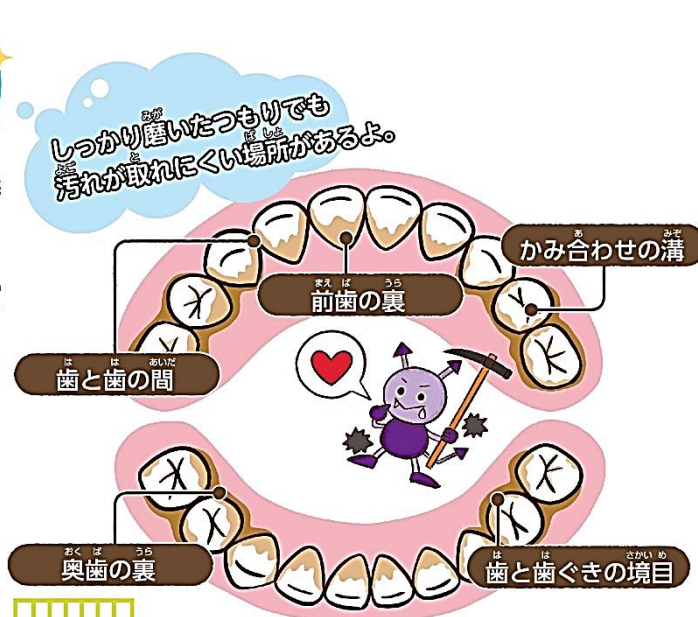


保護者の方へ ~朝の健康観察をお願いします。~

- 朝すっきり起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 元気がない
- 頭痛、腹痛がある
- 熱っぽい（発熱している）
- 顔色が悪い

朝からいつもと違う様子や気になることがあった時は、しっかりと健康観察を行い、体温測定をお願いします。体調が良くない時は無理をせず、ゆっくり休む事も大切です。

歯磨き残しをなくそう！



この5カ所を意識して磨こう！
前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢をとりましょう。

① 毛先を歯にきちんと当てる



② 軽い力でみがく



③ 歯ブラシを小刻みに動かしてみがく



姿勢が悪いとどうなる？

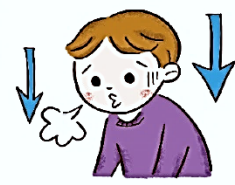
肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる
一部の筋肉や関節に力が入りやすくなると、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる
内臓などの位置がずれて負担がかかり、常に動かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる
背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる
血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。

