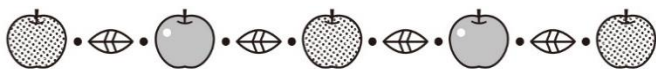


けんきかな



れいわ ねん ねん がつ にち
令和6年(2024年) 11月1日
ながはまようごがっこう ほけんしつ
長浜養護学校 保健室 NO.8

こが ふう きぎ は お ふゆ あしおと き はじ
木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。
そろそろ ふうじたく はじ じ き さむ みず つか てあら
そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると、水を使う手洗
いや 歯みがきは、早く 終わらせよう とい い 加減 になってしまいがちで
すが、そういうときこそ意識して丁寧 にかげん にかげん
にできる とい い ですね。冬服や
だんぼう きぐ じゅんび けんこう いしき ふゆよう き か
暖房器具を準備するだけではなく、健康への意識も冬用に切り替えて
いきましょう！



11月の予定

5日	(火)	身体測定	(高等部男子)
6日	(水)	身体測定	(中学部)
7日	(木)	身体測定	(小学部)
11日	(月)	身体測定	(小学部)
12日	(火)	身体測定	(中学部)
19日	(火)	歯科検診	(希望者のみ)
21日	(木)	保健相談	
26日	(火)	歯科検診	(希望者のみ)



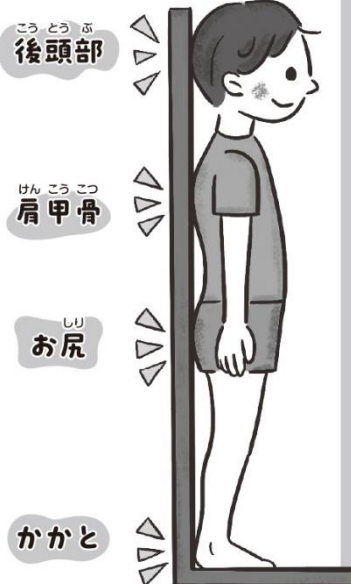
11月1日は
いい
姿勢の日

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっ
ぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁
につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
友だちと確認しあってみてね。





もしかして風邪？

ひどくなる前に 予防しよう

check /

風邪のひき始めのサイン



✓ くしゃみ



✓ 悪寒



✓ 鼻水



✓ 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の動きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまいます。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。