

ほけんだより

11月号

令和6年10月31日(木)
札幌市立屯田北小学校 保健室



ふわふわと飛ぶ雪虫を見かけるようになりました。落ち葉が風に舞い、ゆっくりと秋から冬へ向かっているように感じます。

今年は夏頃から感染症のニュースをよく目にしますし、実際、本校も夏休み明けから溶連菌感染症や手足口病の報告が毎月あります。ですが、日頃からご家庭でお子さんの体調管理にご配慮いただいているおかげでしょうか、感染拡大は見られていません。例年これからの時期はインフルエンザに罹患する児童が増加します。引き続き、規則正しい生活習慣を送ることができるような関わりをお願いいたします。

お子さんと一緒に
ご覧ください

おんかつ めんえきりよく たか 温活で免疫力を高めよう

ここ数年で「温活」という言葉をよく耳にするようになりました。温活とは、低くなってしまっている体温を元気に過ごすことができる体温（適正温度）まで上げる活動のことです。基礎体温が少しでも上がることで、体の機能が免疫力が高まり、風邪などの病気にもかかりにくい体になるため、注目が集まっています。これから冬へ向かうにつれて、寒さによる物理的なストレスでも免疫力が下がるので、体を温めることを意識して生活することが大切です。

肌着を着る

「先生、寒い…」という児童の中に、肌着を着ていない子がいます。肌着は、体温を逃がさず保温する役割があります。羽織を重ね着するだけでなく、肌着を着てほしいと思います。



湯船につかる

寝る1~2時間前に、ぬるいと感じるくらい(38~40℃)の湯船に浸かりましょう。湯船に入るのが難しいときは、蒸しタオルで首の後ろを温めると体全体が温まります。



運動をする

運動する習慣をつけましょう。運動すると、筋肉が付き、基礎代謝も上がるので、冷えを防止することができます。



朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、お腹が働きだし、熱が生まれます。体は、その熱を使って、下がっている体温を上げ、一日を元気に過ごすことができますよう準備を始めます。



からだを温める

3つの首(首、手首、足首)や足、お腹を冷やさないことが大切です。カイロや腹巻などを使って、上手に体を温めている人が毎年いますよ。



温かいものを食べる

温かいものを食べて体を内側から温めましょう。朝、白湯を飲むだけでも、かなり体が温まります。

