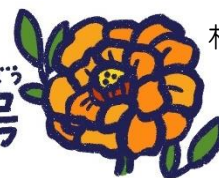


ほけんだより 11月号



札幌市立藤の沢小学校

保健室

11月号

11月になりました。もうすぐ学習発表会もありますね。朝晩冷え込むことが増えてきましたが、風邪は引いていませんか？気温が下がり、湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなります。上着や防寒具などで気温に合わせて体を暖かくしたり、手洗い・うがいやマスクをしたりするなど、感染症対策を行っていきましょう。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



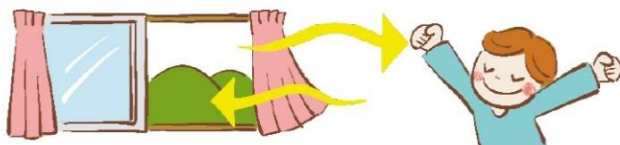
換気^きをしないとどうなる？

二酸化炭素^{にさんかたんそ}が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる

ウイルスや細菌^{さいきん}が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

11月は「いい姿勢の日(11/1)」、「いい歯の日(11/8)」、「いい空気の日(11/9)」などなど…たくさんの「いい〇〇の日」があります。11月26日は「いい風呂の日」です。入浴には清潔を保つ以外にも色々な良い効果があります。また、入浴の効果を最大限引き出すために、①入浴の前後に水分補給をすること、②湯船に入る前かけ湯をして体に慣れさせてから入ること、③浴室と脱衣所の温度差をできるだけ少なくすること、この3つのポイントを意識してみてください。



湯船につかって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

湯船につかるメリット

疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

「ありがとう」を伝える勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えてくれています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元氣にもなるはずです。

