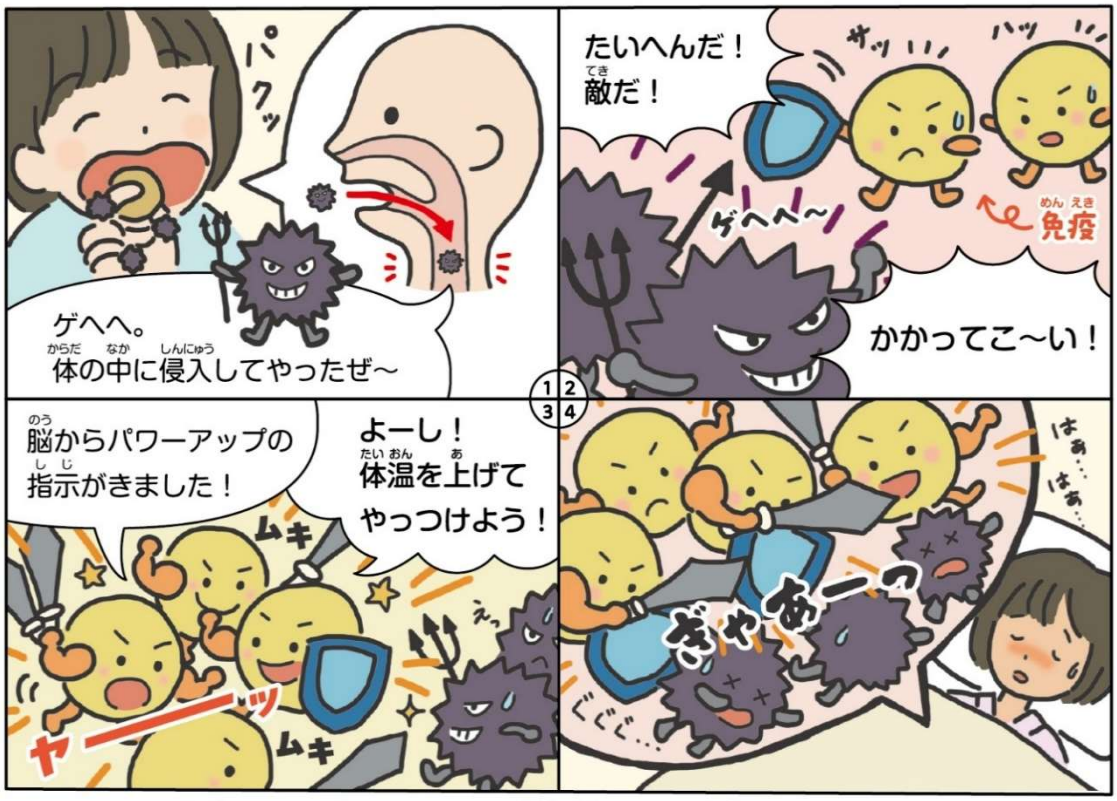
ほけんだより 11月号

札幌市立藤の沢小学校
保健室
１１月号

日に日に秋が深まり、風が冷たく感じる日が増えてきました。１１月は学習発表会という大切な行事もあります。元気に当日を迎えられるように、インフルエンザ等の感染症対策をしっかりしていきましょう。丁寧な手洗いやうがいを行うとともに、重ね着などで暖かい服装をする工夫も大切です。元気いっぱいで本番を迎えましょう！

熱ってどうして出るの？



ポイント 風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。
ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。

毎日湯船につかるといいことがあるかも？

とある調査によると、毎日湯船につかる人は、シャワーだけで済ませる人に比べて、幸せだと感じる人が15%以上も多いそうです。



どれだけ影響しているかはわかりませんが、実際、入浴には、心身を整える様々な効果があります。

例えば…

温熱作用
体が温まって血の巡りが良くなり、疲れがとれやすくなる。

浮力作用
体が浮くため筋肉や関節の負担が減り、体がリラックスする。

静水圧作用
水圧で全身が適度に刺激され、マッサージ効果を得られる。

11月26日は「いい風呂の日」。
この機会に、ゆっくり湯船につかる時間を大切にしてみませんか。



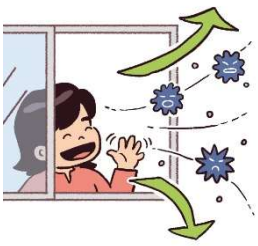


外から帰ったときや給食の前、トイレの後、なんとなく水で流すだけで終わっていませんか？手には目に見えないウイルスがたくさんついています。石けんを泡立てて、手のひらだけでなく、手の甲、指の間、爪の間、手首まで30秒ほどかけて、ていねいに洗いましょう。洗った後は自分の清潔なハンカチで拭くことも大切です。正しい手洗いを意識して、元気に毎日を過ごしましょう。

換気の効果



頭がすっきりする



細菌やウイルスを
追い出す



においが取れる



日本スポーツ振興センター災害共済給付の請求についてのお知らせ

学校の管理下において負傷や疾病等の災害が発生した場合、加入者については、独立行政法人日本スポーツ振興センターより災害共済給付金が支給されます。

センターのシステム更新に伴い**令和８年１１月下旬～令和９年１月中旬の期間中、給付金の請求を行うことができません。**提出予定の書類がお手元にある場合は、学校でシステム登録を行う必要がありますので、**「１１月17日まで」**に学校にご提出ください。

なお令和９年１月以降は保護者のみなさまが、お持ちのスマートフォンなどからオンラインにて申請できるようになります。詳しくは１２月以降に改めてお知らせいたします。