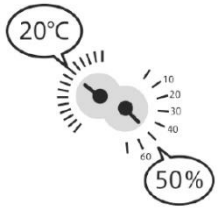
ほけんだより11月

令和８年（2026 年）11 月２日　札幌市立白楊小学校　保健室

暦の上では、11 月７日を「立冬」といいます。日に日に寒さが増して、秋から冬への季節の移り変わりを感じますね。登下校時は、風を通しにくい素材の上着を着たり、手袋や耳当てなどの防寒小物を身に着けたりして、温かくしましょう。また、自分の体調に気を配り、いつもとちがうと感じたときは、無理をせず休養して様子をみましょう。

暖房使用時の注意

みなさんのお家でも、そろそろストーブを準備しているでしょうか。使用するときのポイントを確認してみましょう。



室温は 20℃くらいが目安です（環境省による）。また、室内の湿度は 50%前後が良いですね。

ストーブやこたつ、電気毛布などはやけどに注意が必要です。こまめな掃除や点検も忘れないようにしましょう。





閉めきった部屋の空気は汚れていきます。感染症対策としてもこまめな換気は大切ですね。窓やドアを２カ所以上開けて、空気の通り道を作ると効果的です。

いつも正しい姿勢



ときどき思い出して、✧ピンッとね

すわり方の基本は骨ばんがピンと立っていること。背骨が自然にS字カーブを描き、重い頭が乗っかっていても負担が軽くなります。



寒くなると、つい体を丸めて縮こまって過ごしてしまいがちです。体を丸めて過ごすことは、肩や腰が痛くなる原因になります。気が付いたときに背筋をピンッとのばして姿勢を正しましょう。

姿勢を正すための３つの工夫

① ポケットから手を出そう。

ポケットに手を入れて歩くと、体は前に丸くなりがちです。寒いときは手袋を使いましょう。手が自由に動かせると、転んでしまったときも手を地面につくことができます。

② ３つの首を温めよう

「首」「手首」「足首」を温めると、体の力が抜けてまっすぐ立ちやすくなります。

③ ランドセルのひもを調節しよう

ひもが緩いと、ランドセルが下に下がって体が前に引っ張られ、姿勢が悪くなりがちです。体とのすきまが開きすぎていないか、お家の人と確かめてみてくださいね。

感染性胃腸炎 注意報

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症で、主に冬に流行します。原因となる病原体には、ノロウイルスやロタウイルスなどがあります。手についたウイルスが口や鼻を通じて体内に入ることや、嘔吐物などに含まれるウイルスが空気中に漂いそれが体内に入ることで感染します。感染すると、吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛などの症状を引き起こしますが、感染しても発症しない場合や、かぜのような症状ですむ場合もあります。

ロタウイルスには予防接種がありますが、ノロウイルスにはありません。以下のことに気を付けて感染予防をしましょう。

※感染性胃腸炎は出席停止ではありません。

保護者の方へ

感染性胃腸炎への対応について

感染性胃腸炎は非常に感染力が強いため、一人がかかると家族内や学級で感染が広がる恐れがあります。お子さんに『吐き気・嘔吐がある』『強い腹痛がある』『下痢をくり返す』といった症状が出た際には、注意してみていただきますよう、よろしくお願いいたします。



学校では感染拡大を防ぐため、嘔吐物は全て感染性胃腸炎に対する方法で処理しています。ご家庭での嘔吐処理の際は、換気をし、手袋やマスクをして行うと、掃除をしていての感染を防ぐのに効果があります。また、汚れたところのふき取りには、塩素系漂白剤（ハイター等）を水で薄め、0.1%濃度にしたものを使用する方法や、熱湯に１分浸す方法があります。



例：塩素系漂白剤を使う場合（5%の場合）



水　２L



塩素系漂白剤
キャップ２杯

11月10日はトイレの日

トイレ、きれいに使えているかな？

一度にたくさんのトイレットペーパーを流すと、トイレがつまってしまいます！次の人も気持ちよく使えるように、きれいに使いましょう。



トイレからでるとき

ちょっと確認

- 流し忘れていないかな？
- 汚していないかな？
- ゴミは落ちていないかな？

便秘について考えよう

週に３回より少なかったり、５日以上便がでない日が続くのは便秘です。便秘で便がかたくなると、肛門が切れて血が出てしまうこともあります。

便秘かな？と思ったら

まずは早寝早起き、運動、バランスのよい食事など、生活習慣を整えましょう。食べたものをノートなどに記録して排便との関係をチェックしてみるのもおすすめです。１か月以上便秘が続いたり、つらい症状があるときは病院でみてもらいましょう。

どのくらいうんちが硬いと便秘なのでしょう？

下の表で便の形状をチェックしてみましょう

①	便秘		硬くてコロコロ。ウサギのうんちのような便
②	便秘		ソーセージ状であるが、硬い便
③	通常		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
④	通常		表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のとぐろのような便
⑤	通常		しわのある軟らかい半分固形の便
⑥	下痢		境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の小片便、泥状の便
⑦	下痢		水様で、固形物を含まない液体状の便

※あくまで目安。排便があっても残留感がある場合や、便の形状に関わらず便失禁をくり返す場合は便秘の可能性があります。