

ほげんごまり 11月

大谷地東小学校保健室
令和6年11月15日 8号
児童数



がくしゅうはっぴょうかい しゅうかん ♪ 学習発表会まであと1週間 ♪

いよいよ、来週は児童公開日と保護者公開日ですね。どの学年も公開日に向けて一生懸命取り組んでいると思います。保健室に聞こえる演奏や歌声を聞くたびに全学年の発表を見るのが待ち遠しい気持ちです。

当日に向けての準備はもちろんですが、体調管理もとても大切です。一気に寒くなり、雪も降りましたね。保健室では、風邪症状で来室する人や体が冷えて腹痛を訴える人が増えて来ています。厚別区内でもインフルエンザが少しずつ出ているようです。当日に全力を出すためにも感染症予防や食事、睡眠を忘れずに！服装も暖かくしましょう。みなさんの発表を楽しみにしています♪



もしかして風邪?

ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出了」という経験をしたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

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よう。

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、水分をしっかりとり脱水を防ぎましよう。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働きが悪くなってしまふので、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よう。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う。

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、乾燥すると動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よう。



お風呂は、寝る2時間くらい前に入ると寝る頃には、お風呂でポカポカと温まった体温が下がりぐっすり眠れるようです。お風呂に入って体の疲れをとりましよう🔥