

ほけんだより

令和7年(2025年)10月31日
札幌市立新琴似小学校 No. 8

朝晩はひんやりとした空気に包まれ、暖房器具が必要な季節になってきました。だんだんと冬に近づいているのを感じます。また、この時期は寒暖の差で体調を崩したり、風邪をひいたりしやすい時期でもあります。食生活や睡眠、運動など生活リズムを整え、規則正しい生活で、元気に過ごしてほしいと思います。今年はインフルエンザの流行が早く、市内では学級閉鎖の学校も出ています。感染予防と合わせて、咳など症状がある場合はマスクの着用や無理をせず休養をとるなどの対応をお願いします。

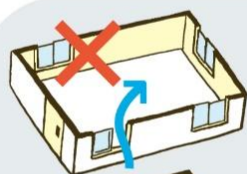


空気の乾燥に気を付けましょう

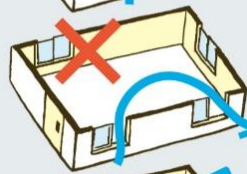
冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、喉や鼻の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使用するなどして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は40～60%と言われています。

また、空気が乾燥してくると、肌や唇などもカサカサしてきます。保湿剤やクリームなどを使ってうるおいを保つことも大切です。体の中の水分不足にも注意して、水や温かいお茶などを飲んで水分を補給しましょう。

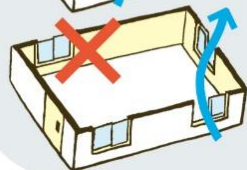
いい(11)くう(9)き 11月9日は換気の日 換気のポイントは？



窓を1箇所開けたただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気あまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

寒さで姿勢が悪くなっている人はいませんか？

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に
力が入りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
どの体の不調が起こ
りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
常に働かなくなることも
あります。内臓の機能が
低下すると、消化吸収が
うまくできなくなって太
りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな
り、酸素が体に行き渡
りにくくなります。酸
素が減ると血流が悪く
なり、疲労物質がたま
りやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素
が行き渡らず、脳の活
動が低下します。また、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっ
ぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁
につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
友だちと確認しあってみてね。

