

ほっとたいむ

札幌市立手稲山口小学校
ほけんだより
No. 8 令和7年(2025年)10月31日



10月から冷え込みが続き、季節は冬に向かって進んでいます。
学校は暖房が入るようになりました。暑がりな子どもは冬でも半そでということもありますが、登下校時は体を冷やさないように、上に長袖長ズボンを重ね着し、校内で脱いだり着たり調節できるように、ご配慮をお願いいたします。

感染症がはやりやすい、冬が始まります

咳エチケット

のおさらいを！



咳やくしゃみをするときは
ハンカチ・ティッシュや肘で口元をおおう



口元をおったあとの手は
石鹸をつけて洗う

咳がたくさん出ているときは、**マスク**の着用をおすすめします。

周りへの配慮という意味合いもありますが、乾燥し冷えた空気はのどに負担がかかりやすいため、自分の呼気で温まった湿り気のある空気を吸うことで、のどを守ることにつながります。



風邪症状が落ち着いてきても咳だけが長引くということは起こりがちですが、今年も全市的にマイコプラズマ肺炎が出ているようです。夜や明け方、絶え間なく咳が出て眠りが浅く、消耗しているようなときは、呼吸器疾患に進んでいないかも含め、受診・相談されるようおすすめします。

夜に咳がひどくなるのは なぜ？

◆自律神経のはたらき

夜は体をリラックスさせる「副交感神経」が優位になって、体の緊張がゆるみ気管支は収縮するため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

◆寝るときの姿勢・環境

鼻とのどの奥はつながっているため、寝転がると鼻水や痰がのどに流れ込み、気管支を刺激します。夜から朝にかけて気温が下がること、乾燥も関係しやすいです。

対策は？

- ・上体を少し高くして寝させる
- ・横向きに寝る
- ・うがい、水分補給
- ・加湿
- ・ネックウォーマー



座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



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。



歯
磨き残しをなくそう！

