

ほけんだより11月

令和5年11月15日(水)

野神小・保健室

保健だより 11月号

11月8日に立冬を迎え、しのぎやすい気候の秋から冷たい空気が冬を運んできます。11月中旬になり、だんだんと風が冷たくなってきました。冬になると空気が乾燥して、かぜをひきやすくなります。学校でも体の不調を感じる人が少しずつ増えていきます。かぜをひきそうだな・・・と感じている人は、今からでも気をつければきっと大丈夫です。好き嫌いをせずにバランスよく栄養をとって、元気な体で過ごしましょう。また、インフルエンザや胃腸炎などの流行性の感染症も流行してくる季節です。部屋の換気や規則正しい生活で、体調を整えましょう。



ウイルスの侵入を防ごう!

ウイルスを減らす

1 保湿・加湿で弱らせる

☆湿度が50%以上だと感染力が弱くないウイルスの寿命も短くありません。マスクでも保湿効果がありますよ。

2 換気で追い出す

ウイルスを入れない

1 手洗いでシャットアウト

2 マスクでガード

☆インフルエンザの感染で一番多い原因は、くしゃみやせきで飛びちったウイルスを吸いこぶことです。

ウイルスと戦う

1 免疫力でやっつける

☆たくさんの免疫細胞が協力してウイルスと戦ってくれます。

そこで!!

免疫力を高めるためには?

- ① 何でも食べよう
- ② ぐっすりねよう
- ③ 体を動かそう
- ④ すっきりウンチをしよう

インフルエンザウイルスは

どちらかに○をつけてみましょう！

これを

好き？

嫌い？

- | | | | | | |
|---------------|----|-----|---------------|----|-----|
| ① 乾燥した部屋 | スキ | キライ | ⑥ マスク | スキ | キライ |
| ② 口を開けて寝ている人 | スキ | キライ | ⑦ インフルエンザワクチン | スキ | キライ |
| ③ 教室の換気 | スキ | キライ | ⑧ 人が集まる場所 | スキ | キライ |
| ④ うがい・手洗い | スキ | キライ | ⑨ ストレスの多い人 | スキ | キライ |
| ⑤ 鼻や口をやたらと触る人 | スキ | キライ | ⑩ 早寝早起き | スキ | キライ |

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩



もうすぐ持久走大会です

持久走の練習が本格的に始まりますね。走った後はたくさん汗をかいたので、練習や大会の日には水分補給をしっかりと行ってください。



冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？ でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キロあたり約15mlもの水分が出ていと言われていいます。冬は空気が乾いていて、



思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「別にのど渇いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

生活の中の給水ポイント

- 起きた時
- ごはんの時
- お風呂に入った後
- 寝る前



11月は、『いい歯 ニッコリ のがみっこ週間』



と題して、鹿児島県全体で歯の治療や予防歯科の推進に取り組んでいます！！

11月20日～11月24日の1週間『家族歯みがき』を実施します。後日配付の別紙文書をご覧ください。



インフルエンザが志布志市内でも流行しています。インフルエンザは出席停止扱いとなります。その期間は、「発症（発熱）した翌日から5日間を経過し、かつ、解熱した翌日から2日間」です。

		発 症 後								
		発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能		
	出席停止	→								
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校可能		
	出席停止	→								
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能		
	出席停止	→								
例4	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
	出席停止	→								
例5	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
	出席停止	→								