

# ほけんだより 11月

すこ さい ひ ぶ が増えてきました。衣服の調節や汗のしま  
 つをしっかりして健康管理をしましょう！  
 12月のマラソン大会におけて体力向上！



令和6年11月1日(金)  
 御蔵島村立御蔵島小中学校  
 校長  
 主任養護教諭

## 「かんせんしょう」を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「かんせんしょう」が広がりやすくなります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友だちなど周りの人がかかるのも困りますね。みんなで「かんせんしょう」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。

**1 手洗い**  
 こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いかにげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までいいいに洗いましょう。



**2 せきエチケット**  
 せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。

**3 部屋の換気**  
 部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



**4 規則正しい生活**  
 夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫(私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力)が弱ってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

**5 マスクをつける**  
 ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



## マイコプラズマ肺炎の流行

全国的にマイコプラズマ肺炎が流行しています。御蔵島小中学校でも咳が聞こえることが増えています。体調が気になるときは、受診をおすすめします。

- 【原因】 マイコプラズマ細菌での感染
- 【感染経路】 飛沫感染・接触感染
- 【潜伏期間】 2~3週間と長め
- 【主な症状】 ・乾いた強い咳が2~3週間続く

・37~38℃の発熱や風邪症状 ▶ 肺炎が重症化し入院するケースも。

### 保護者の方へ ~朝の健康観察をお願いします。~

注目ポイントはココ！

- 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い (顔色が青白い、または赤っぽい)
- 発熱している(熱っぽい)
- 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫?」「体はだるくない?」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。

保健行事日程は、裏面をご覧ください。

# 保健行事日程（11月）



月	日	曜日	検査項目	対象学年	時間（予定）	備考
11	5	火	社会科見学前健診	4年生	13:10～	事前配布の問診票としおりの体調チェックを使用します。
	22	金	マラソン前健診	全員	13:10～	事前配布の問診票を使用します。

## その不調、**ウインター・ブルー**（冬季うつ）かも!?

最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になっただけではありませんか。それは、もしかしたら「ウインター・ブルー（冬季うつ）」かもしれません。

「ウインター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。

気になることがないか、チェックしてみてください。



- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない  
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



一般的には、春が近づくにつれて（日照時間が長くなるにつれて）、自然に良くなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して対策をしましょう。

効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムのよい生活を心がけることも大切です。

## 冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？ 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意!）
- お風呂にゆっくりつかる
- 朝食をしっかり摂る
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする



## 温かい飲み物で「ホッとタイム」を



寒い季節は、温かい飲み物で「冷え対策」をしましょう。紅茶、ハーブティ、ホットミルク、ココア、しょうが湯…、あなたは何が好きですか？

体の中から温まると、内臓の動きが活発になり、全身の血行も良くなります。また、体が温まれば、心のこわばり（緊張）も少しは解けて、ホッと一息つけるはず。

勉強に部活に忙しい毎日だからこそ、温かい飲み物でくつろぐ時間を大切にしませんか？

