

ほけんだより



和光市立本町小学校
保健室
令和6年11月1日
No. 8

寒さむくなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸いちょうえん炎かんせんしょうなどの感染症ひろが広がりやすくなります。みんなかんせんしょうで感染症よぼうを予防するために、手洗い、部屋てあらの換気へや、せきエチケットに気きをつけましょう。昨年度さくねんどはコロナ明あけ、久ひさしぶりにインフルエンザも流行りゅうこうしました。インフルエンザワクチン接種せつしゅも各医療かくいりょう機関きかんで、はじまっています。小さな子供ちいや年配ねんぱいの方かた、妊婦にんぷさんなど重症化じゅうしょうかしやすい人ひとがいます。また受験じゅけんを控ひかえている人もいます。うつらない・うつさないを合言葉あいことばに、対策たいさくを万全ばんぜんにしていきましょうね。

歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の日

空気の乾燥にご用心

冬になると湿度しつどが低ひくくなり、空気くうきが乾燥かんそうします。すると、鼻はなや喉のどの粘膜ねんまくを保護ほしているバリア機能きのかんが低下ていかして、インフルエンザなどの感染症かんせんしょうにかかりやすくなります。部屋へやの湿度しつどに注意ちゆういして、室内しつないに洗濯物せんたくものを干ほしたり、加湿器かしつきを使つかったりして、空気くうきの乾燥かんそうを防ふせぎましょう。理想的な湿度りそうてきは、40%~60%です。また、空気くうきが乾燥かんそうすると、唇くちびるや肌はだのうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤ほしつざいやクリームなどを塗ぬって、うるおいを保たもちましょう。体からだの中なかの水分すいぶん不足ふそくにも注意ちゆういして! 水みずや温かいお茶あた、ショウガ湯ちやなどを飲のんで、水分すいぶんを補給ほきゆうしましょう。



9月5日（木）に第1回学校保健委員会を開催しました。学校給食や保健関係の報告と和光市教育支援センター長 隅田浩文先生に講話をいただきました。ご参会いただいた校医の先生方、保護者の皆様、ありがとうございました。感想を一部紹介します。

☆ 給食室の取り組みや健康診断の内容が詳しく聞けてためになりました。教育支援センターの取り組みも知る機会がなかったのでお話をきけてよかったです。こんな場所があるということがわかって安心することができました。

☆ どんな支援をしてくださる場所なのかよくわかりました。今後も子供の成長をよく見守っていきたいと思います。

☆ 教育支援センターについて場所は知っていたものの、具体的にどのようなことをしているかわからなかったのも、気軽に相談してよいところだとわかってよかった。

☆ 隅田先生のお話を聞いて良かったです。学校の様子もわかりました。



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ると、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、疲れた状態が続くので集中力が低下します。

