

ほけんだより

令和6年10月23日
和田小学校 保健室



きおん さ はたむ かん ひ おお
気温が下がり、肌寒く感じる日が多くなってきましたね。
ふくそう くふう きそく せいめい たいちやうかんり
服装の工夫、規則正しい生活などで体調管理をしましょうね!

もしかして「かぜ」かな...?
ひどくなる前に 予防 しよう!!

【かぜのひきはじめのサイン】

くしゃみ・悪寒(そくそくとさむい)・はなみず・頭痛 など

いくつか当てはまったら、かぜのひきはじめかもしれません。

そんなときには悪化(ひどくなること)を防ぐために、下のことをしてみよう!

① たっぷり寝る



いつもより長くたっぷりと
休みましょう。

② 体を温める



体温を上げると、ウイルスと
戦う力が強くなります。

③ 水分補給



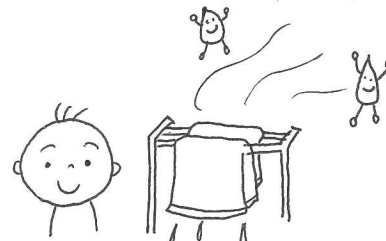
ウイルスと戦う白血球の
働きをよくします。

④ ごはんは消化に良いものを



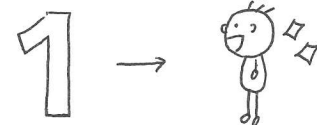
おかゆなど、食べやすいものを無理なく
食べて体力を維持しましょう。

⑤ 乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手です。
濡れたタオルなどを部屋に置く
といいですよ!

11月1日は「いい姿勢の日」です



1が、横から見たいい姿勢の人に見える
ことから、11月1日はいい姿勢の日とされています。

姿勢をチェックしてみよう!

後頭部 & 肩甲骨 & おしり & かかと

かべ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
入るすきまができるくらいが「良い姿勢」
の目安です。

すきまに手がすっぽり入ったり、
がんばらないと頭からおしりを壁に
つけられない場合は、姿勢が悪く
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。



ともだちや
かぞくと
かみん
しあおう!

季節に合った服装をしよう



だんだんと寒い日が増えていきますが、季節に合った服装はできていますか?

朝晩は寒く、日中はあたたかい... そんな時は、カーディガンやパーカーなど、
脱ぎ着できるものを羽織って来ましょう。自分で気を付けて、体調を崩さないように
しましょう!