

ほけんだより 11月号

令和 7 年 11 月 4 日
板橋区立板橋第一小学校
校長 荻久保剛正

風が吹くと寒く感じる季節になってきましたね。今年は例年より早く、風邪やインフルエンザが流行し始めています。寒さに慣れていないこの時期は、特に体調を崩しやすいので、体を冷やさないように気を付けましょう。寒い日は、少し厚手の上着や、手袋などを上手に使用して、寒さから体をガードしましょうね。

今月の保健目標

よい姿勢を身に付けよう

外で元気に運動しよう

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。

手洗いをする

人混みを避ける

うがいをする

マスクをつける

予防接種を受ける

インフルエンザにかかってしまったら…

インフルエンザは寒気が出るのに続いて 38～40℃の高熱となり、あちこちに痛みが出てだるくなります。

病院でみてもらい、安静にして休養をとりましょう。しっかりとすいみんをとることは特に大切です。

また、水分もしっかりと補給しましょう。お茶やスープなど、飲みたいいもので構いません。

すわ
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。

おうちの方へ

寒くなってくると、上着のポケットに手を入れたまま登下校する児童が増えてきます。何かにつまずいて転んだときに、手がとっさに手が出ないので、大きなけがにつながりますし、背中が丸まり姿勢も悪くなってしまいます。

もちろん学校でも指導しますが、おうちの方からも声掛けや手袋の用意等お願いいたします。

また、お天気のよい日中は、体を動かすと汗をかきます。ハンカチやハンドタオルを必ず持たせてください。

かぜひきさん
増えています！

いつもと様子がちがうな？と感じたときは、必ず検温をしてください。

家を出る前にチェック！

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない

当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。