ほけんだより　１１月

令和8年11月4日
板橋区立紅梅小学校

紅梅小学校では、10月はインフルエンザ、溶連菌感染症、感染性胃腸炎にかかった児童がいました。最近は、嘔吐の症状で保健室を利用したり、欠席したりする児童が少しずつ増えています。

「かぜ！？」と感じたら、早めに休もう

背中がゾクッとしたり、鼻がもぞもぞしたり、のどがカサカサしたり、「いつもとちょっと違うな」と感じたら、かぜのひきはじめかもしれません。そんなときは体を休ませることが大切です。お風呂で湯船にゆっくりつかって体を温めましょう。食事はうどんや雑炊など消化のよいものがおすすめです。また、かぜ気味で登校するときは、マスクをしましょう。

咳で寝にくいときは

日中はそれほど気にならなくても、夜に咳がひどくなることがあるかと思います。夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反応が起こりやすくなります。

また寝転がることで、鼻水やたんがのどに流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

＜ご家庭でできる対処法＞



○頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、たんがのどに流れるのを防ぎます。タオルなどを使って高さを調整しましょう。

○のどを潤す

のどが潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用でのどの乾燥対策をしましょう。

背筋を伸ばして、集中力アップ

勉強中、集中力が続かない･･･と困っていませんか？そんな悩みを解決するには、「背筋を伸ばして姿勢を正して、しっかり呼吸すること」がおすすめです。姿勢と集中力には深い関係があります。

背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。すると、酸素をより多く体にとりこめるので、脳への酸素供給が向上し、集中力や注意力がアップするのです。

また、首や肩の負担が少なくなって疲れにくくなる（凝りにくくなる）ため、集中力の維持につながります。

背筋を伸ばして、効率よく学習を進めましょう。



１１月１９日は世界トイレの日

