



令和8年10月30日
板橋区立高島第六小学校
保健室

立冬と呼ばれる11月7日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。冬の訪れを感じるこの時期、湯船につかると体の中から温まって気持ちよいですね。お湯が熱い方が温まるイメージがあるかもしれませんが、実は42℃以上では体が緊張してしまい、疲れもあまり取れません。おすすめは38～40℃。血管が広がって体がリラックスし、お風呂から出た後もじんわりと暖かさが続きます。夜はゆっくりと湯船につかって1日の疲れを取ってくださいね。運動会も終わり、次は音楽会に向けて心身の体調を労りながらみんなで練習を頑張っていきましょう。



毎日湯船につかるといいことがあるかも？

とある調査によると、毎日湯船につかる人は、シャワーだけで済ませる人に比べて、幸せだと感じる人が15%以上多いそうです。

どれだけ影響しているかはわかりませんが、実際、入浴には、心身を整える様々な効果があります。



例えは…	温熱作用	浮力作用	静水圧作用
体があたたかくなり、巡りが良くなり、疲れがとれやすくなる。	体が温まって血のめぐりが良くなり、疲れがとれやすくなる。	体が浮くため筋肉や関節の負担が減り、体がリラックスする。	水圧で全身が適度に刺激され、マッサージ効果を得られる。

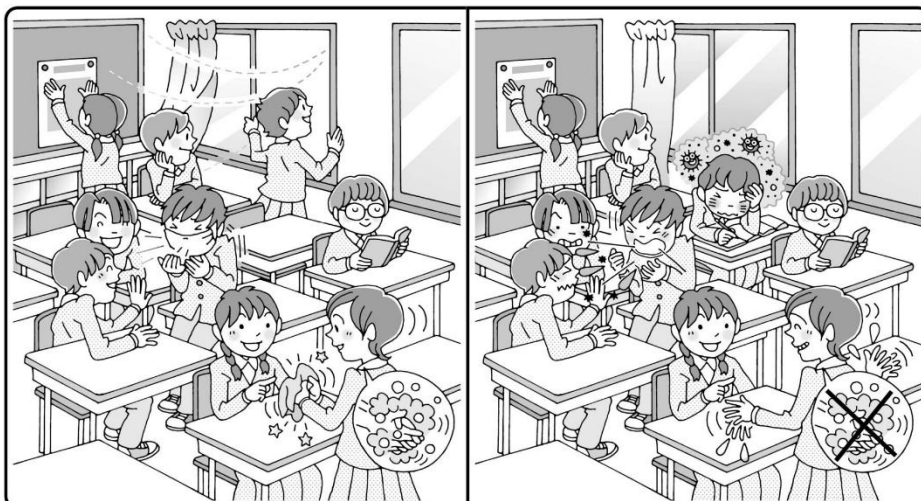
11月26日は「いい風呂の日」。
この機会に、ゆっくり湯船につかる時間を大切にしてみませんか。



まじかい
探し

感染しない・させない！

感染しやすい人や、周りの人に感染させてしまうかもしれない人が3人います。どこかわかりますか？理由も考えてみましょう。



ヒント

マスクをつけるに せきをしているのは？

せきはウイルスや細菌が含まれた飛沫を飛び散らせます。飛沫が口や目に入る、飛沫がついた手で口や鼻に触れると、感染の危険が。

トイレの後に石けんで 手を洗っていないのは？

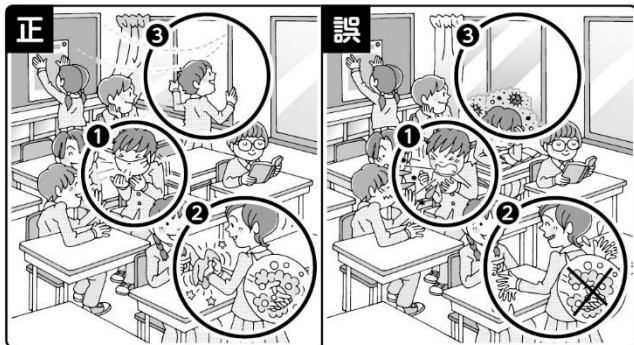
トイレの個室の鍵、水洗レバー、蛇口などにはさまざまなウイルス・細菌がいます。石けんで手を洗わないと十分に落とせず、また濡れた手を振るとこれらを巻き散らします。

換気をしていないのは？

教室内では多くの人が呼吸したり話したりするため、ウイルス・細菌が浮遊しています。換気をしないと、どんどん増えていきます。

こたえ

- ① マスクをつけると約70%の飛沫を抑えられます。
- ② トイレの後は石けんで手を洗い、ハンカチで拭きましょう。
- ③ 窓を開けて、空気中のウイルスや細菌を外に出しましょう。



昔の歯ブラシは木の枝だった!?

歯 みがきは500年代に仏教伝来とともに日本に伝わったとされます*。当時は小枝の端を噛んで房状にしたものを歯

ブラシとして使っていたそう。その後、江戸時代に枝の先を裂いてブラシ状にした房楊枝が広まり、大正時代(1913年)にようやく今と近い形の歯ブラシが誕生しました。

※諸説あります。



現 代の歯ブラシは毛先が柔らかく、歯と歯ぐきを傷つけず、細かい汚れまで取れます。昔の硬い木の枝の歯ブラシと比べれば、ずいぶん使いやすくなりました。

昔の人たちががんばってみがいていたように、みなさんも歯ブラシをしっかり使って歯の健康を守ってくださいね。



保護者の皆様へ

寒暖差の激しい季節になりました。区内小学校ではインフルエンザの感染拡大による学級閉鎖の報告が続いています。本校では咳や喉の痛み、腹痛や発熱等の風邪症状で欠席する児童がみられます。日頃の生活の意識を変えるだけで感染症は予防できます。感染症を防ぐ生活についてぜひお子さんと話し合ってみてください。

おうちの方へ

溶連菌感染症に ご注意ください



冬に流行する感染症の一つに、溶連菌感染症という細菌性のものがあります。抗菌薬による治療が必要なため、以下のような症状が見られたら受診をお願いします。

- 主な症状**
- ※のどの強い痛み(つばを飲み込めないほど)
 - ※38℃以上の急な発熱
 - ※舌のブツブツ
 - ※皮膚の発疹
 - ※リンパ節の腫れ など
- せき・鼻水は少ない

① 抗菌薬を飲み切らないなど治療が不十分な場合、急性糸球体腎炎などの怖い合併症を起こす危険があります。



登校再開

抗菌薬による治療を開始して24時間後以降となります。

どっちが? 風邪とインフルエンザ

風邪

インフルエンザ

原因

200種類以上のウイルスや細菌

原因

インフルエンザウイルス



症状

37~38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水など



症状

38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさなど

すこし遅れて
風邪の症状も
現れます