

# ほけんだより 11月

令和元年11月2日  
 横浜市立平沼小学校  
 校長 長谷川 絹子  
 養護教諭 遠藤 梨那

昼間は過ごしやすいですが、朝晩は冷え込むことが多くなりました。空気も乾燥してくるので風邪の菌やウイルスが活発になり、風邪が流行り始めます。インフルエンザになる子はまだいませんが、予防に努め、手洗いやうがい等を気を付けていきます。ご家庭でも早寝早起き朝ごはんをよろしく願います。

さて、先日保健集会をしました。今年度の目標「毎日楽しく安全に学校生活を送ろう」をもとに『3 I ニュース』を行いました。その中で、毎年増えているけがの様子をグラフにしました。



また、けががこれ以上増えないために見まもり隊をしてきたことや廊下を走ると危険なことを伝え、工夫してきたこと



と自分からできることをニュース動画によってお伝えしました。安全な遊びかたを考え、お友達同士で声をかけあってけがをする子が少なくなるとよいです。



けが予防に効果があるスポーツリズムトレーニングを今月から始めます。リズムに合わせてジャンプする簡単なものですが体幹を鍛えることができます。これから、寒くなりますが、体を動かすことを続けて、丈夫な体をつくっていきたいです。

## 11月の保健目標 衣服の調節をしてすごそう

下着を着ないでトレーナー1枚だけ着ることはありませんか。下着は汗を吸収する役割があり、重ね着は空気の層ができて暖くなる効果があります。調節しやすいように上に羽織るものがあるとよいです。



## かぜが流行る季節の前に カラダの抵抗力UP!!



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠



予防接種

## かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

病名	症状	熱	せきくしゃみ	鼻みず鼻づまり	のどの痛み	関節など体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気おう吐	下痢
一般的なかぜ		○	○	○	○	○	○	○	○	○
インフルエンザ		◎	○	○	○	◎	◎	○	○	○
ノロウイルスなどの感染性胃腸炎		△	○	○	○	○	○	◎	◎	◎

※おおよその目安です。頭痛や腹痛など、体の状態や症状によって違いがあります。

