

# ほけんだより Vol.7

令和5年 12月1日  
横浜市立鴨志田緑小学校  
養護教諭 菅原 衣世

今年もとうとう最後の月になりました。11月は、夏の暑さから冬の寒さになるまでとても急だったので、体温調節がむずかしく、体調をくずした人も多い月でした。今月は鴨志田緑小学校の40周年記念式典もあります。みなさんでお祝いできるよう、手洗いうがいを欠かさず、睡眠時間をしっかりとって、冬休みまで元気に登校してきてほしいと思います。



## 冬の寒さに備えましょう！

そろそろ冬本番です。冷たい空気をシャットアウトするには、3つの「首」がキーワードになります。首回り、手首、足首です。マフラーやてぶくろ、厚手のくつ下などを活用すると、寒さを感じにくくなります。



ポケットに手を入れたまま歩くと、転んだ時に手をつけないため、大きなケガにつながります。寒い時は手袋をつけましょう。



## インフルエンザが流行し始めています。

インフルエンザウイルスは、通常の風邪と呼ばれるウイルスよりも症状が強く出ることが多いです。40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛などの症状があれば、無理をせず、おうちの人に相談しましょう。また、予防も大切です。ウイルスは口の中が乾いていると、体の中に侵入しやすくなります。湿度を50%以上に保つ、こまめに水分を摂取する、手洗い、うがいをする、咳エチケットを守るなど、できることをやっていきましょう！睡眠を十分に取ることも、病気の予防に大変良い効果があります。

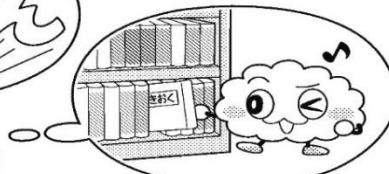
### ★★ぐっすりねむることの効果★★

成長ホルモンが十分に  
出る

脳や体のつかれがとれる



覚えたことが整理されて  
定着する



病気へのていこう力がつく



心の状態が安定する

#### ぐっすりねむるコツ

- ① 早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までにはテレビやゲームを消す。
- ③ ねる前に毎日同じ行動（入みんぎ式）をする。

#### 登校前の健康チェック

- よくねむれましたか？
- 朝ご飯を食べましたか？
- 歯をみがきましたか？
- 顔を洗いましたか？
- 熱はないですか？
- せきや鼻水は出ていないですか？
- 痛いところはないですか？



◎気になることがあったら、おうちの人や先生に相談しましょう