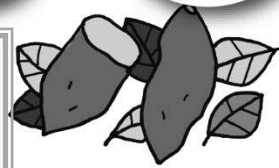


# ほけんだより 11月

六ツ美中部小学校

保健室

2016年11月



からだ うご からだ  
体を動かしてじょうぶな体をつくらう

からだ うご からだ せいちょう  
体をしっかり動かさないと、体はじょうぶに成長しません。

ひる ほうか そと げんき あそ  
お昼の放課は、外で元気よく遊びましょう!!

からだ うご よ  
体を動かすと良いこといっぱいです。

- ① 心臓や肺が強くなる。
- ② 太りにくく生活習慣病の予防になる。
- ③ ぐっすり寝ることができる。
- ④ 足腰が丈夫になり、筋肉がつく。
- ⑤ 骨が丈夫になる。
- ⑥ 気分がさわやかになりストレス解消になる。
- ⑦ かぜをひきにくくなる。



## 11月10日から、かけ足がはじまりました

よる はや はい からだ ちょうし ととの あし さんか  
夜は、早めにお風呂に入り、体の調子を整えて翌日のかけ足に参加しましょう。

けんがく こ うんどうじょう ある ある でき たいちょう わる ひと むり がっこう  
見学の子は、運動場を歩きます。歩くことが出来ないほど体調が悪い人は、無理をせず学校

やす なお  
を休んでしっかり治しましょう

＝おうちの方へ＝

- ・登校前には、必ず御家庭で健康観察をしてください。
- ・朝、なかなか起きられない、朝食を残すなどの症状は「体調不良」のサインかもしれません。お子さんの食欲、顔色、体温など参考にして健康状態を把握してください。
- ・お子さんの健康状態により「参加」するか「見学」するかを毎朝判断してください。
- ・見学する場合、連絡帳にてお知らせください。
- ・見学者は、かけ足の時間にゆっくりと歩きます。
- ・朝食は、必ず食べさせてください。
- ・汗をかきますので、タオルを持たせてください。
- ・うがい用に緑茶を持参されることをお勧めいたします。

たいちょう わる とき ねつ はか がっこう  
**体調が悪い時は、熱を測ってから学校にきましょう!!**

**体温の正しいはかり方**




体温計をワキの中心にあて、下から押し上げるようにして差し、ワキをしっかりしめます。

かぜが流行する季節になりました。中部小学校でも、かぜでお休みする子が増えてきました。朝、登校前から体調が悪いのに無理をして学校に来てくれる子も時々います。体の様子がいつもと違う時は、必ず熱を測ってから、学校にきてください。

したぎ  
**☆下着のシャツを着よう☆**

**下着はつよ〜い味方です**



寒いからとたくさん服を着こんで、着ぶくれしている人はいませんか？ そんなときのつよ〜い味方が「下着」です。重ね着のポイントは「空気の層」をつくることですが、その際、一番下には体にほどよくフィットする下着を着ます。そして、その上にシャツやセーターを重ねていくと、効率よく空気の層がつけられ、体を保温してくれます。これならそんなに厚着をしなくてもよいですし、体の動きもさまたげられません。また最近では、汗を吸収すると熱を発してあたたかくなる素材の下着もあります。うすくても寒さを上手に防いでくれますよ。

ダウンなどのジャンパーの下に、半そでTシャツ1枚だけの子や、下着を着ないでトレーナーなどを着ている子、首もとが大きく開いた服を着ている子がいます。教室内では、ジャンパー等の上着は脱ぐことになっているので、薄着すぎる子や風邪を引いてしまいそうな服装の子は心配です。教室の中は暖かいです。昇降口や渡り廊下の扉は、いつも開いており、廊下などは冷たい風が吹くこともあります。厚着をすすめているわけではありません。薄着は良いことです。しかし、薄着でも、下着を着るなど、体温調節ができる服装にしましょう。

**季節の変わり目 気温の変化に注意**



朝晩と日中の気温の差が大きくなってきています。衣服で調節して、カゼをひかないようにしましょう。

**冬の保温には肌着を**

合成繊維の肌着は、乾きやすいですが、摩擦が強く、肌が弱いお子さんやアレルギーをお持ちのお子さんにはおすすめてできません。

肌着は「綿100%」のものを。ただし、綿は吸水性はよいですが、乾くのが遅いため、汗をかいたらこまめに着替えさせましょう。



チャレンジ！  
どっちが正しい？

けんこうクイズ

Q 1 かぜをひいて  
熱が出はじめたら、すぐに  
解熱剤を飲んだほうがいい  
①はい ②いいえ



Q 2 食べたもの(固形物)は、  
5分くらいかけて  
食道を通りすぎる  
①はい ②いいえ



Q 3 おならのほとんどは  
空気である  
①はい ②いいえ



Q 4 乾燥注意報が出る基準は、  
市(区)町村によって違う  
①はい ②いいえ



〈答えと解説〉

- Q 1……②：かぜをひいたときなどに熱が出るのは、ウイルスと戦う準備をするためです(免疫機能を高める)。そのため、すぐに熱を下げることはおすすめできません。38度以上の高熱が続くときは解熱剤を飲んでいいですが、インフルエンザかもしれないので、薬を飲む前にお医者さんに行きましょう。
- Q 2……②：食べたもの(固形物)が食道を通りすぎるのは、30秒～1分といわれています(飲みものは6～7秒)。食べたものがだ液とまざって通りやすくなり、また消化にもよいので、よくかんで食べるようにしましょう。
- Q 3……①：おならは70～90%が空気、10～30%はからだの中で食べものを分解したときにできるガスです。イモなど食物繊維の多い食べものを食べたときに量が増えます。また、肉やネギなどを食べたときは、分解されたときにできる成分のために臭くなります。
- Q 4……①：乾燥注意報は、空気の乾燥による火事に気をつけるための注意報です。日本列島は南北に長いので、地域によって違うのかもしれませんが、空気の乾燥は火事だけでなく、かぜなどにかかりやすくなったり、肌が荒れたりしますので、注意報が出たときはこうしたことにも気をつけてみましょう。