

すこやか

藤沢市立俣野小学校
2024. 11. 5

こんげつ ほけんもくひょう かんき
今月の保健目標：換気をしよう

だんだんと寒い日が増え、秋らしくなってきました。運動会も終わり、ほっとしたのか風邪を引いている人が増えてきたなと感じます。朝晩の温度差も大きいので、体調を崩さないように気をつけましょう。昼間、日差しが強い日は暑さを感じる日もあります。「暑いな」と感じたら、上着を脱いで体温の調整をしてくださいね。

寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。

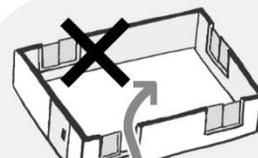


食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。

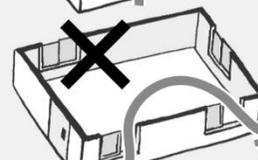


夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

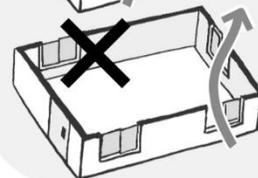
いい(11)くう(9)き 11月9日は換気の日 換気のポイントは？



まど 1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

保護者の皆様へ

11月になり、朝晩の寒暖差も大きく、風邪を引いている子どもたちも増えてきました。また、寒くなってくると、インフルエンザや胃腸炎も広がりやすくなります。その他にも、藤沢市では、手足口病やマイコプラズマ感染症が流行しているようです。体調が優れない場合には、無理をせず早めに体を休めて頂けたらと思います。また、高熱が出たり、なかなか改善しない場合にはかかりつけ医にご相談いただければと思います。

11月は、音楽会があります。素敵な音楽が体育館に響き渡るよう、体調を整えて頂けたらと思います。よろしくお願いします。

☆洋服で体温調整しよう☆

朝登校する時は寒いですが、午後になり日が出てくると校舎内はポカポカと暖かくなってきます。脱ぎ着できない洋服で登校すると、暑くなくても調節することが難しく、頭痛を訴えて保健室に来ることがあります。T シャツに上着を羽織るなど、朝晩の気温差に対応できる洋服で登校して頂けると助かります。また、「暑くなったら上着を脱いでも大丈夫だよ。」と子どもたちに伝えてもらえると、自分でも脱ぎ着ができるようになるかと思っています。



その不調、**ウインター・ブルー**(冬季うつ)かも!?

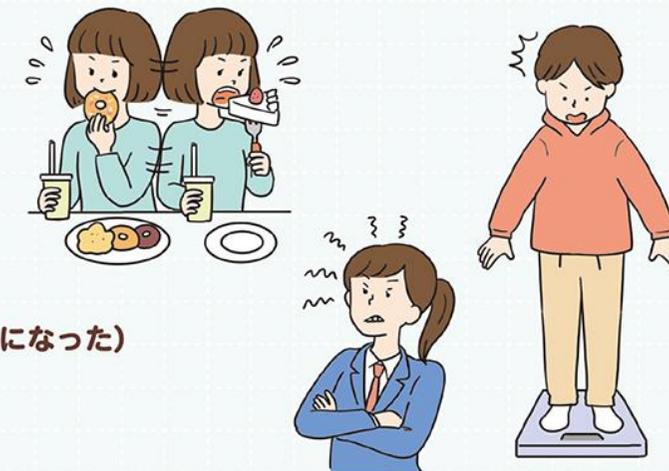
最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか。それは、もしかしたら「ウインター・ブルー(冬季うつ)」かもしれません。

「ウインター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。

気になることがないか、チェックしてみてください。



- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



一般的には、春が近づくにつれて(日照時間が長くなるにつれて)、自然に良くなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して対策をしましょう。

効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムのよい生活を心がけることも大切です。