ほけんだより のびやか 11月

令和８年１１月２日
川崎市立宮内小学校

１１月４日は「いい姿勢の日」、１１月８日は「いい歯の日」、１１月９日は「いい空気で換気の日」、１１月１０日は「いいトイレの日」、１１月２６日は「いい風呂の日」です。１１月は健康や環境に関する日がたくさんある珍しい月です。１１月は、空気が乾燥するため、ウイルスが元気になる一方、人間は寒さになれていないため体が弱りやすく、体調を崩しやすくなります。こうした記念日をきっかけに健康についてお子さんと考えてみてください。



むし歯になりやすい生活になっていないか、お子さんと一緒にチェックしてみてください。当てはまることが多い場合は注意して、少しずつ生活を見直してみてください。

- □ おやつ（甘い物）を食べる回数が多い
- □ 清涼飲料水を１日に何回も飲む
- □ ものをよく噛まないで食べる
- □ 食事のあと、特に寝る前に歯をみがかない



免疫って何？？

免疫は、細菌やウイルスから体を守る防御システムです。この免疫の働き（病気に対する抵抗力）が落ちないように、次のことに気を付けてください。

①栄養バランスの良い食事をとる　②十分な睡眠をとる
③規則正しい生活をする　④運動をする
⑤お風呂でゆっくり温まる　⑥ストレスをためない

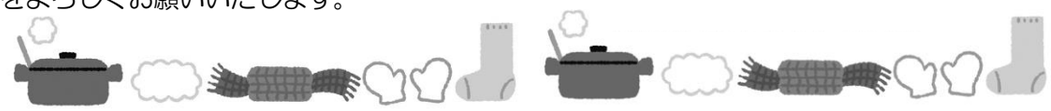
特に疲れがたまりやすいお子さんや風邪をひきやすいお子さんは注意が必要です。免疫がきちんと機能するように、生活を見直してみてください。

「かぜ!?」と感じたら、早めに休もう

背中がゾクッとしたり、鼻がもぞもぞしたり、のどがカサカサしたり…。「いつもと違うな」と感じたら風邪のひきはじめかもしれません。そんなときは、**まず体を休ませることが大切です。**お風呂では、湯船にゆっくりつかって体を温めます。温かい飲み物を飲むのも良いでしょう。食事は、胃腸に負担がかかりやすい脂っこい料理ではなく、うどんや雑炊など消化が良いものがおすすめです。

かぜは“万病のもと”といわれています。「そのうち治るはず」と甘く見ていると、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。本校でも発熱や咳が続き、マイコプラズマ肺炎と診断されたお子さんもいます。お子さんの体調の変化を見逃すことのないよう、日常の健康観察をよろしくお願いいたします。





朝の健康観察のお願い

- □ 朝から元気がない
- □ 朝から体の痛みがある（頭痛、腹痛など）
- □ 食欲がない
- □ 顔色が悪い（顔色が青白い、赤い）
- □ 発熱している（熱っぽい）

保健室に来室するお子さんの中には、“登校する前から体調が悪かった”と訴えるお子さんがいます。自分の体調の変化は自分で伝えるよう保健室では指導をしていますが、お子さんにいつもと違う様子や気になることがあった場合は、「体調はどう？」と声をかけてみてください。朝から体調が悪い場合は、無理をせず、自宅でゆっくり休ませてあげてください。また、受診した後、登校してきたお子さんが、体調不良を理由に保健室に来室することがあります。感染症ではなくても、体がしんどいときには、受診後自宅での経過観察をお願いします。