ほけんだより　11月号

令和8年10月保健室
川崎市立稲田小学校

朝晩の風が肌寒く感じられるようになりました。子どもたちは元気に校庭で走り回っていますが、日中の気温差が大きくなり体調を崩しやすい時期でもあります。インフルエンザなどの感染症も流行しています。

ご家庭でも規則正しい生活とバランスの取れた食事を心がけ、本格的な冬に向けて健康な体づくりができるよう、ご協力をお願いします。

運動会明けの体調管理にご協力お願いします。

大きな行事が終わり、ほっとしたタイミングで緊張がほぐれ、疲れが出やすい時期になります。以下の点に気を付けて元気に過ごせるようご協力をお願いします。

◎十分な睡眠と休息：早めに布団に入り、身体と頭をしっかり休めましょう。

◎朝ごはんでエネルギー補充：朝食を食べて、疲れを吹き飛ばしましょう。

◎体調の変化をチェック：発熱・のどの痛み・だるさがないかご家庭でも確認をお願いします。

１１月の予定

１１月２日（月）：身体測定【4年】

１１月４日（水）：身体測定【5年】

１１月５日（木）：身体測定【ひまわり級】

１１月６日（金）：身体測定【6年】

※体育着の準備をお願いします。聴診器を使って胸・背中の音を聴きます。

スポーツ振興センター掛け金引き落としについて

１０・１１月の学校引き落としの際、スポーツ振興センター掛け金460円をいただきます。ご準備ください。

※５月１日付けで在籍する児童のみ引き落としされます（生保・準保・未加入のご家庭は除く）

湯船にゆっくりつかりましょう！

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？

湯船につかるだけで心も体も元気になれます。寒くなってきますので体を温める習慣をつけましょう。

湯船につかるメリット

■疲労回復・・・・・・・・・・・体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

■ストレス解消・・・・・・・・・入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

■睡眠の質が良くなる・・・深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときにスムーズに眠りにつけます。

かぜをひかないための4つのポイント

手を洗いましょう

かぜの菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまう可能性が高まります。
家に帰った時やごはんを食べる前は、石けんで手を洗いましょう。

早めに寝ましょう

かぜと戦う力は、眠っている間に蓄えられます。夜更かしをすると免疫力が弱まってかぜをひきやすくなります。

体に良いものを食べましょう

かぜをひかないためには十分なエネルギーを補充することが大切です。米・肉・魚・野菜など栄養のある食べ物を食べましょう。

人混みをさけましょう

たくさんの人が集まる場所は、かぜの菌をもらいやすいので、体調がすぐれない時には避けましょう。

生活リズムビンゴを実施しています!

夏休み明けより、生活リズムを整えてほしいという思いから、保健室より「生活リズムビンゴ」というアプリを作成しました。委員会クラスルームや、各クラスのクラスルームに掲載されています。

毎日、生活リズムビンゴを実施している児童もいます。そこで稲田小の児童の課題も見つかりました。

・ハンカチを持ってきている。
・1～3 年生は21時まで、4～6年生は22時までに寝た。
・本を読んだ。
・お手伝いをした。

上記の項目について、できた児童が比較的少なく感じました。
また、ご家庭でも話題にしていただき、生活リズムを見直すきっかけにしていただけたらと思います。

帰宅時の安全を確認しましょう

秋が深まり、冬が近づいてくると、日没が早くなります。暗くなってくると見通しが悪くなり車や自転車と接触事故など思わぬ事故が起きる危険もあります。夕方は、早めに家に帰るようお子さんと確認してください。

・帰宅予定時間をご家庭で確認しましょう。
・自転車に乗るときは、ヘルメットを着用しましょう。
・道路を走ると危険です。急がず落ち着いて歩くようにしましょう。

感染症情報　～水ぼうそうにご注意ください～

稲田小学校で、水ぼうそうが増えています。水ぼうそうの対応について、大切なポイントをまとめました。

◎予防接種をしていても感染することがあります

水ぼうそうの予防接種を受けている場合でも、感染する可能性があります。ただし、ワクチンを接種していれば、発疹の数が少なく熱も出にくいなど、軽症で済みます。そのため、一見すると「ただの虫刺され」に見えることもあります。

◎予防接種をしていないと重症化のおそれがあります

予防接種を受けていない状態で感染すると、全身に強いかゆみを伴う発疹が広がり、高熱が出るなど重症化するリスクが高まります。まれに肺炎や脳炎などの合併症を引き起こすこともあるため、予防接種がお済みでない場合は、早めの接種をご検討ください。特に大人が水ぼうそうに感染すると、子どもに比べて重症化しやすく、命に関わる合併症を引き起こすリスクが高くなります。

◎発疹がいくつか出たら、早めの受診をお願いします

水ぼうそうは、お腹や背中、顔などに小さないぼ・赤み（発疹）ができることから始まります。「数個ぽつぽつ出ているだけ」「虫刺されかな？」と思う段階でも早めの受診をお勧めします。早い段階で発見し治療を始める事が重症化や校内での感染拡大を防ぐことにつながりますのでご協力のほどよろしくお願いします。