ほけんだより 11月

令和８年11月
品川区立伊藤学園
養護教諭

秋の深まりとともに朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調管理が大切な季節となりました。これから本格的な感染症の流行シーズンを迎えるにあたり、学校全体での早めの予防対策が欠かせません。手洗いやうがい、教室のこまめな換気など、一人ひとりができる基本的な感染対策を再確認しましょう。ご家庭でも毎日の健康観察と十分な休養・栄養を心がけ、元気に11月を乗り切りましょう。

どうちがう？ 風邪とインフルエンザ

風邪

原因
200種類以上のウイルスや細菌



症状
37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水 など

インフルエンザ

原因
インフルエンザウイルス



症状
38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など

すこし遅れて風邪の症状も現れます

コンディションを整える 換気の力

定期試験や受験が近づいてきました。実力を発揮するためにはコンディションを整えることも大切です。そのために、皆さんにぜひ意識してほしいのが「換気」。次のような効果があります。

感染症を予防する



空気中に漂うウイルスや細菌を室内から追い出し、感染リスクを減少させます。

集中力を保つ

二酸化炭素が室内にたまると眠気を感じやすくなります。換気で二酸化炭素を外へ逃がしましょう。

数分間の換気で部屋の空気は入れ替わります。30分に１回を目安に行い、ベストコンディションで本番に臨みましょう。



11月の保健目標 姿勢を正しくしよう！

すわりかた



グー　おなかとせなかにグー ひとつずつ

ペタ　あしはゆかにペタ

ピン　せすじはピン

気をつけて！ すとれーと ねっく ストレートネック



頭の重さは すいかと同じくらい

頭が前にでると 体の後ろがわにふたん

- 首や肩のこり
- 頭痛
- 疲れがとれない

よい姿勢ができていると、、

★頭がスッキリする！

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、勉強の集中力UP！首や肩が凝りにくく、体や目も疲れにくくなります。

★太りにくくなる！

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

★印象がよくなる！

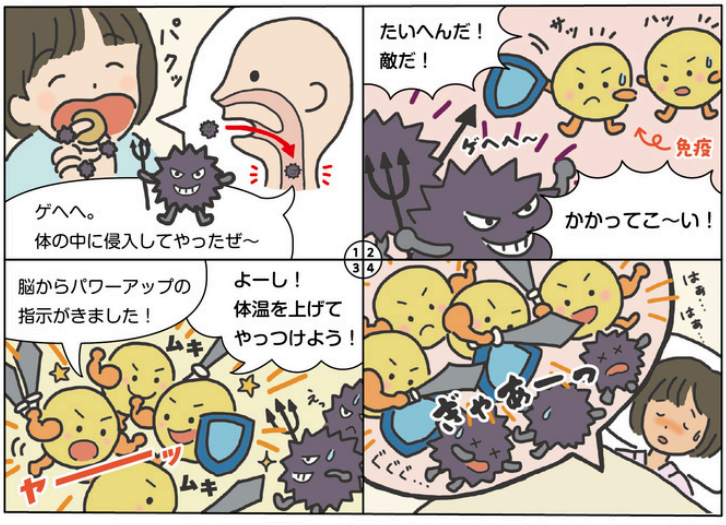
背中が丸いと元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見えます！

おうちの方へ

空気が乾燥し気温が下がるこの時期、インフルエンザなどの感染症が流行する可能性が高くなります。体調不良時には無理をせず、ご家庭で様子を見てください。

保健室では、感染拡大防止のため、発熱がなくても、お子さまの症状、クラスや学年の感染状況によって、早退の判断をさせていただくことがあります。子どもたちの健康で安全な学校生活のため、ご協力お願いいたします。

熱ってどうして出るの？



ポイント　風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。
ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。