



11月7日は立冬。いよいよ冬の始まりです。気温は低くなっていますが、外で体を動かすとすぐに汗が出てきますよね。その汗が冷えると風邪をひいてしまうことがあります。体を動かして少し暑くなってきたと思ったらすぐに脱いだり、寒い時に一枚羽織れるように重ね着をしたり、自分で衣服の調節ができるような洋服選びを心がけてみてください。

11月のいい〇〇の日ななんだ？



11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。

「11月1日は、いい姿勢の日」

数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日です。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなど良いことがいっぱいあります。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。



「11月8日は、いい歯の日」

「いい(11)は(8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日です。歯の健康の第一歩は正しい歯磨きです。歯と歯の間や歯と歯茎の間など磨き残しが多い場所を意識して磨きましょう。春の健診でむし歯があり、まだ治療をしていない人は受診しましょう。



「11月9日は、いい空気の日」

「いい(11)空気(9)」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日です。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。風邪・インフルエンザ予防にも効果的です。30分に1回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気をしましょう。



「11月10日は、いいトイレの日」

「いい(11)トイレ(10)」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日です。汚れたら拭く、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。

また、トイレの中で遊んでいる人を見かけることがあります。ルールを守って使うようにしましょう。



「11月26日は、いい風呂の日」

「いい(11)風呂(26)」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日です。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、心もリラックスし、ストレス解消にもなります。また、深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じるため、入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れるようになります。



11月の保健目標

「寒さに負けないからだを作ろう」

<p>寒さに負けない体作りのコツ① あつぎ 厚着をしすぎないようにする</p>  <p>あつぎ 厚着をしていると少し体を動か ただけで汗をかいてしまい、そ の汗で体が冷えて、風邪をひく 原因になります。</p>	<p>寒さに負けない体作りのコツ② たいよう ひかり 太陽の光をあびる</p>  <p>たいよう ひかり 太陽の光をあびると脳から「メラトニン」 というホルモンが出ます。すると、夜に ぐっすり眠れるようになり、病気に 負けない力が高まります。</p>	<p>寒さに負けない体作りのコツ③ あさ 朝ごはん 温かいものを食べる</p>  <p>あさ 朝ごはん 温かいものを食べる ことで、体の活動が活発になっ て体温が上がります。</p>
---	---	---

感染症は防げる！
生活も振り返ってみよう

かんせんしょう よぼう 感染症予防！5つの基本

風邪やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期になりました。本校においても10月中旬からインフルエンザで欠席する児童が見られています。日頃の生活で少し意識を変えることで、感染症流行を予防することができます。感染症になりにくい生活を意識していきましょう。

1 三密(密集・密接・密閉)の回避、換気



感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番！三密を避け、換気を心がけましょう。

2 マスクの着用、咳エチケット



ウイルスなどと接触しても体に入らなければ、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけましょう。

3 清潔にする



ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

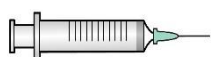
4 規則正しい生活



免疫力が高ければ、もしウイルスなどが身体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

5 無理をしない

体が弱っているとウイルスが身体に入った時に負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。



インフルエンザの予防接種について



インフルエンザの予防接種が開始されています。接種対象医療機関にしましては昭島市医師会のホームページにてご確認ください。インフルエンザの予防接種は任意接種ですが、感染するリスクを減らし、流行を防ぐ効果が期待できます。12月上旬ぐらいまでに接種を済ませることをお勧めします。