



ほけんだより



蓮田市立黒浜小学校 保健室 令和7年

朝夕の冷えこみが厳しくなり、風も冷たくなりましたね。

黒浜市でも鼻水や咳、のどの痛みなどでお休みをする人が増えてきました。

体調が悪い時はむりせずにお休みしましょう。咳が出るときやのどが痛いとき

はマスクをつけるようにしましょう。手洗いうがいをしっかり行いましょう。



今月の保健目標 うすぎになれよう



*元気に走ろう持久走大会！

持久走大会において、体調を整えましょう！

自分のペースで最後まで走ることができるように次のことに気をつけましょう。

朝、家を出る前 → 朝ご飯をしっかり食べ、体調をチェックする。(健康観察)

走る前 → いきなり走らずに準備体操をして体をほぐし、あたためましょう。

走る時 → 息のしかたやスピードなど、自分の走りやすい方法をみつけましょう。

自分のペースで最後まで走る。途中で体調が悪くなったら走るのをやめて、近くの先生や大人の方に話しましょう。

走り終わったら → 深呼吸をして、ハアハアドキドキをゆっくり整えて歩きます。

軽く体操をしながら、運動が終わったことを体に知らせましょう。

汗をきちんとふき、手洗いうがいをしてから着替えましょう。

くつもチェック → 大きめのくつは、余分に足が動いてしまうため

不安定となり転びやすくなります。きついくつも足を痛めてしまいます。

くつの底の部分がすりへっていませんか？

くつの底がクッション性のあるものをはきましょう。



頭が痛くなったり、気持ちが悪くなってしまう人 → 寝る時間が遅くありませんか？

睡眠をしっかりとりないと自分のもっている力が出せません。早めに寝て、十分な睡眠をとりましょう。体調をしっかり整えましょう。



11月1日は
いい姿勢の日

11月8日は
いい歯の日

3・5年生は11月6日に臨時歯科健診を予定しています。



いい姿勢でいい歯をめざしましょう

いい歯をめざして、歯やあごによくない「くせ」を直しましょう！

背中が曲がっていませんか？



こんな「くせ」はありませんか？～歯やあごによくない「くせ」です

- ねこぜになっている
- 足を組んでする
- うつぶせ寝
- かみぐせ (かたがわだけでかむ)



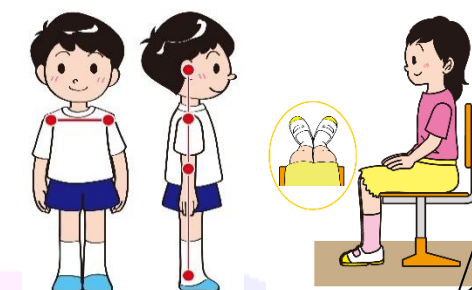
- ほおづえをつく
- ねころんでテレビを見る
- かばんをいつも同じ肩にかける
- 指しゃぶり
- 舌で前歯をおす
- 下くちびるをかむ
- 下くちびるをすう
- つめかみ

よくない「くせ」が続くと…

こんな影響がでます！

- ・歯並びが悪くなる
- ・あごやかみ合わせのズレができる
- ・顔がゆがむ
- ・あごが痛くなる
- ・かみづらくなる
- ・しゃべりにくくなる
- ・首がかたむく
- ・まっすぐに立てなくなる

ふだんから正しい姿勢を意識しよう！





もしかして風邪？

ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、
「風邪の症状が急に出了」という経験を

したことはありませんか。

でも、そうなる前にサインがあったはず。

check

風邪のひき始めのサイン



✓ くしゃみ



✓ 悪寒



✓ 鼻水



✓ 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれない。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいのかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまうので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまう。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまう。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。