

11月のほけんだより

令和6年11月1日
東久留米市立
第十小学校
保健室
養護教諭 弦間紫乃

10月の竹の子まつりや学校公開も終わり、2024年も年末に近づいてきました。十小には金木犀がたくさんありますので、金木犀の香りに包まれ、涼しくなり秋の気配が感じられました。10月には最高気温の記録を更新するなど暑い日が多かったですね。涼しくなってくると子供は水を飲まなくなります。学校でも声をかけていますが、水筒がないとお水を飲まず、水筒を持ってきてもほとんど飲まないで体調を崩す子もいます。乾燥により体の水分も不足します。秋冬もこまめに水分補給しましょう。

保健室からのあしらせ

11月14日に臨時歯科健診を行います。

虫歯がある子にはお知らせを配布しますので、歯科で治療をしましょう。

春の健診から受診していない場合は治療報告を出してください。



高学年になると虫歯保有率が高くなります。
お子様の歯みがきチェックをお願いします。

脱ぎ着できる服装で登校しましょう！

10月は季節外れの暑い日がありました。厚着をしていることによる体調不良が多く見られました。

朝は冷えるため、暖かい格好をしている児童が多いですが、日中は日差しもまだ強く、子供は体を動かすとすぐに汗をかきます。

脱ぎ着しやすい格好を心がけてください。また、素肌の上に

トレーナーを着るなど、肌着やTシャツを中に着ていない子が多く見られます。肌着は汗を吸ったり、体を温めたりと、体温を調節してくれます。お子さんと一緒に洋服を準備したり、肌着を着るように声掛けをお願いいたします。



肌が露出する服装に注意です。

上は厚着をしているのに、下は短い短パンをはいて「お腹がいたい」という子がいます。また、肌がすけるような洋服を着ている子やおへそを出した格好をしている子もいます。

おしゃれをしたい気持ちはわかるのですが、体温調節が難しくなるだけでなく肌の露出部のケガや、登下校の際に犯罪に巻き込まれることも心配です。

肌が露出するような格好は大人と一緒にのときの休日にしていただくと幸いです。お子様と一緒に洋服を選び話し合いをしてみてください。





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」という経験をされ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ません。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、リラックサできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、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果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ふので、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と。

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。