

ほけんだよりを
有効に活用してください!

ほけんだより 11月号

風邪、インフルエンザの 流行予防のために、一人一人ができることをしよう

自分が
かからないために

みんなが
かからないために

- うがい・手洗いをしっかりする
- 人が多いところに行くときはマスクをする、またはなるべく行かないようにする
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのとれた食事をとる

- 休み時間には換気をする
- せきが出るときはマスクをする
- インフルエンザにかかったら出席停止期間は家で療養する

カゼ・インフルエンザの流行は

みんなで **STOP!**



予防のために、ワクチンを接種しよう!

ワクチンの意味は? →インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。

ワクチンの効果は? →ワクチンの効果は接種後2週間経ってから約5か月です。

ワクチンの接種時期は? →11月頃がおすすめです。(インフルエンザの流行は12~3月)

体温が低くないですか?

ヒトの体温は、ふだん 36~37°Cくらいに保たれています。これより低いと、こんな症状が起こります。

- ・手足などの末端が冷える
- ・体がだるい ・疲れやすい
- ・むくみやすい ・集中力がない
- ・カゼなどをひきやすい



体温を上げたい人は

冷たいものを食べすぎない	お風呂は湯船にゆっくりつかる
バランスよく食べる	規則正しい生活をする
運動をする	いらないダイエットをしない

保健室から

だんだんと朝晩の冷え込みが増してきました。寒暖差に加えて、空気の乾燥も出てくる時期です。体は寒さと乾燥に弱く、この時期から風邪を引いたり、体調が悪くなりやすくなります。衣服で調整するなど体を冷やさない対策をすることが大切です。また、日照時間が短くなるこの時期は、気持ちもナイーブになりやすくなります。人の体は環境にとっても影響を受けます。体調管理を考えると、気温や天気なども取り入れるといいですね。また、インフルエンザも発生する時期になります。各クラスにマスク、アルコール消毒液を配布しています。対策を早めにしましょう。



ストレスホルモンって、何だろう

ストレスの刺激を受けると脳は「ストレスに対処せよ」と指令を出します。このとき、コルチゾールというストレスホルモンが分泌され、血圧は上がり、脳や筋肉にエネルギーが送られます。これでストレスに対する臨戦態勢は完了です。コルチゾールが大量に分泌されるのは、朝の覚醒前後で、これは日中のストレスに備えるため。本来一日の始まりとともに減っていきます。ところが日中もストレス続きでコルチゾールが分泌され続けると、臨戦態勢の持続で心身ともにクタクタに。ストレスは運動や趣味で上手に発散しましょう。



11月10日は
トイレの日

小さな思いやりで ピカピカトイレ



トイレからでるとき

ちょっと確認

- ・流し忘れていないかな?
- ・汚していないかな?
- ・ゴミは落ちていないかな?

一度にたくさんのトイレットペーパーを流すと詰まってしまう。気をつけてね