



堺市立浜寺石津小学校
保健室
NO.7
R7. 11. 7

秋も深まり紅葉の美しい季節になりました。季節外れの暑さが続いていましたが、日に日に朝夕冷え込むようになり、冷たい空気の中に冬の気配を感じます。これからの時期は空気の乾燥や体が冷えることから、のどや鼻の調子が悪くなり、体調を崩す人が出てきます。寒い冬を迎える前に、生活習慣を見直し、免疫力をぐんと高めて体調を整えておきましょう！また、手洗い・うがいや換気、防寒対策に気を配り、インフルエンザなどの感染予防対策も忘れずに！

～11月 保健目標 姿勢をよくしよう！～

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



こんな姿勢していませんか？



勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？教室でのみなさんの姿を見ると、気になる姿勢をしている人をよく見かけます。悪い姿勢は背骨をゆがませるだけでなく、頭痛や肩こり、目の疲れ、胃や腸などの内臓の働きを悪くするなど、様々な不調を引き起こします。姿勢は、子どものときに形作られて成長していくので、今はとても大切な時期です。姿勢を整えると、集中力・理解力も大きくアップしますよ！

～うんちチェックをしよう！～

「今日出たうんちは、どんなうんちでしたか？」と聞かれたら、みなさんは答えられますか？うんちを見れば、健康状態がわかります。うんちを流す前に、毎回確認してみましょうね。

生活を見直して
良いうんち

良いうんちの条件

- ✓ バナナみたいな形
- ✓ きれいな茶色
- ✓ においはあまりしない
- ✓ ストーンと気持ちよく落ちる



こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。このような良いうんちを出すには、腸内の環境を整えて、活発に働いてもらう必要があります。そのために大切なのが規則正しい生活です。

もし良いうんちが出ていなかったら、生活が乱れているかもしれません。

…… 良いうんちを出すコツ ……

- 好き嫌いせずごはんを食べる
- 睡眠をしっかりとる
- 適度な運動をする



自分の1日を振り返ってみましょう。

11月8日 いい歯の日

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1

「い」の口でチェック



Step 2

「あ」の口でチェック



Step 3

舌で歯を触ってチェック



11月8日は、「いい歯の日」です。むし歯や歯肉の病気（歯周病）は、毎日のいい歯みがきで予防することができます。しかし、しっかり磨いたつもりでも、汚れが取れにくい場所もあります。ごはんやおやつを食べた後、寝る前には、忘れずに磨き残しがないように歯みがきをして、ずっと「いい歯」でいられるようにがんばりましょうね！



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た」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



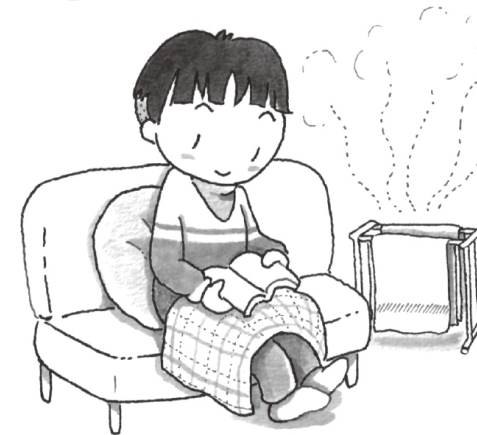
熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

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、食欲が落ちていた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。