



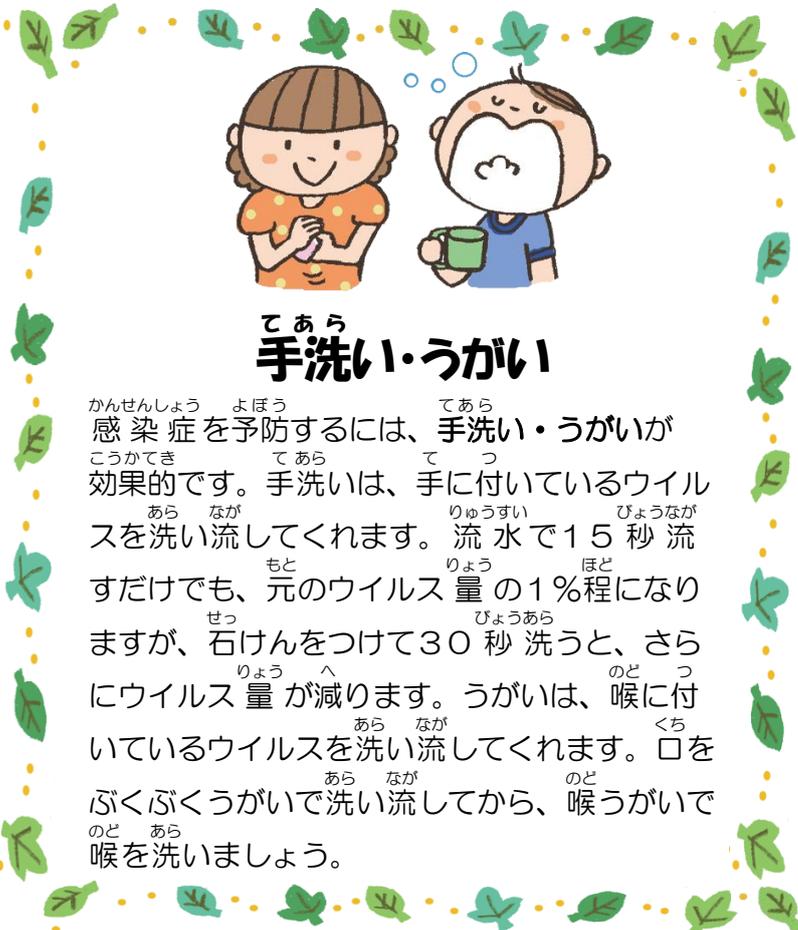
令和6年10月31日
横芝光町立白浜小学校
保健室



11月 ほけんだより

お家の人と一緒に読みましょう

最近(さいきん)はすっかり涼(すず)しくなり、過(す)ごしやすい気候(きこう)が続(つ)いていますね。紅葉(こうよう)も見頃(みごろ)を迎(むか)え、全国的(ぜんこくてき)に秋(あき)らしい景色(けしき)が広(ひろ)がっていることでしょう。秋(あき)と言えば、“食欲(しょくよく)の秋(あき)”と言(い)いますよね。皆(みな)さん、朝(あさ)ご飯(はん)はきちん(た)と食(た)べていますか？朝(あさ)ご飯(はん)を抜(ぬ)くと、集(しゅう)中(ちゅう)力(りき)が上(あ)がらなかつたり、太(ふと)りやすくなつたり、便(べん)秘(び)になつたりしてしまいます。また、それらによつて、ウイ(う)ルスから体(からだ)を守る“免(めん)疫(えき)”が弱(よわ)くなつてしまふ可能性(かんのうせい)もあります。これからの季節(きせつ)は、風邪(かぜ)やインフルエンザ等の感(かん)染(せん)症(しょう)も流(は)りやすくなつてくるため、予(よ)防(ぼう)法(ほう)や対(たい)策(さく)を一(いっ)しょに見(み)ていきましょ。う



てあら 手洗い・うがい

感(かん)染(せん)症(しょう)を予(よ)防(ぼう)するには、手(て)洗(あら)い・うが(う)い(が)が効(こう)果(か)的(てき)です。手(て)洗(あら)いは、手(て)に付(つ)いてい(い)るウイ(う)ルス(る)を洗(あら)い流(なが)してくれ(くれ)ます。流(なが)水(すい)で15秒(びょう)流(なが)すだけ(だけ)でも、元(もと)のウイ(う)ルス(る)量(りょう)の1%程(ほど)になり(なり)ますが、石(いし)け(けん)ん(をつけて)30秒(びょう)洗(あら)うと、さら(さら)にウイ(う)ルス(る)量(りょう)が減(へ)ります。うが(う)いは、喉(のど)に付(つ)いてい(い)るウイ(う)ルス(る)を洗(あら)い流(なが)してくれ(くれ)ます。口(くち)をぶくぶくうが(う)いで洗(あら)い流(なが)してから、喉(のど)うが(う)いで喉(のど)を洗(あら)いましょ。



きそくただ せいかつ 規則正しい生活

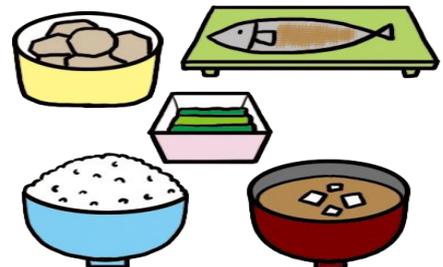
感(かん)染(せん)症(しょう)を予(よ)防(ぼう)するた(た)めには、きそくただ せいかつ 規則(きそく)正(せい)し(じ)い生(せい)活(かつ)も欠(か)かせませ(ませ)ん。

規則(きそく)正(せい)し(じ)い生(せい)活(かつ)をす(す)ることによ(よ)つて、皆(みな)さん(さん)ががっ(が)っ(と)い(い)す(す)か(か)つ(つ)り(り)よ(よ)く(く)た(た)く(く)わ(わ)学(がく)校(こう)で生(せい)き(き)生(せい)き(き)と過(か)ご(ご)す活(かつ)力(りき)を蓄(たく)え(え)る(る)こと(こと)がで(で)き(き)ま(ま)す。そ(そ)の(の)中(な)か(か)でも(でも)、早(はや)寝(ね)・早(はや)起(お)き(き)は生(せい)活(かつ)リ(り)ズ(ず)ム(む)を整(ととの)え、体(たい)内(ない)時(とき)計(けい)を正(せい)常(じょう)に返(かえ)して(して)くれ(くれ)る役(やく)割(わり)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す。



ちやくよう マスクの着用

「咳(せき)がよく出(で)るな…」 「のど(のど)が痛(いた)いかも…」 「くしゃみ(くしゃみ)がよく出(で)るな」 そ(そ)う感(かん)じ(じ)る(る)人(ひと)はマ(マ)スク(スク)を着(ちやく)用(よう)しま(ま)し(し)よ(よ)。マ(マ)スク(スク)を着(ちやく)用(よう)す(す)る(る)こ(こ)と(と)で、咳(せき)や(や)く(く)しゃ(しゃ)み(み)によ(よ)つて、空(くう)中(ちゅう)にウイ(う)ルス(る)が飛(と)ぶ(ぶ)の(の)を防(ふせ)いで(いで)くれ(くれ)ま(ま)す。ま(ま)た、飛(と)ん(ん)で(で)い(い)るウイ(う)ルス(る)を吸(す)い(い)込(こ)み(み)に(に)く(く)な(な)り(り)、感(かん)染(せん)症(しょう)にか(か)かり(り)に(に)く(く)な(な)り(り)ま(ま)す。



よ しょくじ バランスの良い食事

か(か)ら(ら)だ(だ)の調(ちょう)子(し)を整(ととの)え(え)て、感(かん)染(せん)症(しょう)にか(か)かり(り)に(に)く(く)く(く)す(す)る(る)た(た)め(め)に(に)も、炭(たん)水(すい)化(か)物(ぶつ)(米(こめ)・麵(めん)・パン)、タン(たん)パ(ぱ)ク(く)質(しつ)(肉(にく)・魚(さかな)・卵(たまご))、脂(し)質(しつ)(バ(バ)タ(ター)・油(あぶら))な(な)ど(ど)の栄(えい)養(よう)を、バ(バ)ラン(らん)ス(す)良(よ)く(と)摂(と)る(る)こ(こ)と(と)が(が)大(だい)切(せつ)です。日(に)本(ほん)人(じん)に(に)と(と)つ(つ)て(て)は、一(いち)汁(じゅう)三(さん)菜(さい)が(が)理(り)想(じょう)と(と)言(い)わ(わ)れ(れ)て(て)い(い)ま(ま)す。



はいえん し マイコプラズマ肺炎を知っていますか？



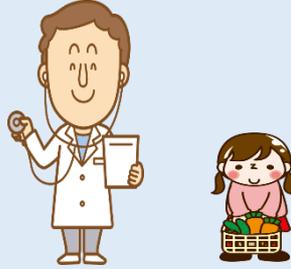
こきゅうきかんせんしょう
呼吸器感染症

… かせ 風邪やインフルエンザもこれにぶんるい 分類されます。

はいえん とくちょう マイコプラズマ肺炎の特徴



- がんこ から かわ 頑固でたんの絡まない乾いたせきをとまなう。
- 3～4週間続^{しゅうかんつづ}く。



- こ どもやわか ひと 子どもや若い人に おお み 多く見られる。



- はつねつ 発熱・ずつう 頭痛・ぜんしん 全身のだるさ・せきなどの症 状 がある。

ことし 例年とは違い、特に5歳～19歳の子どものおおく、
 ぜんたい 全体の患者数も増加しました。これからのふゆ 冬にかけても
 りゅうこう 流行がみられそうです。なかなか治らないせきなど、その
 た 他ひとつでも気になる症 状 がある場合は、びょういん 病院を受診す
 ることをおすすめします。

すでにマイコプラズマ肺炎が
 流行している学校もあります

れんしゅう はじ マラソン練習が始まります！

11月からはいよいよマラソン練習が始まりますね。あき 秋の
 みかく 味覚のキノコやサツマイモ、さんま、かつお、豚肉などは、
 たいりょく 体力をつけるのにもってこいの食材です。えいよう 栄養を十分に
 と 摂って、マラソン練習に備えましょう。また、はげ 激しい運動
 をすると、あせ 汗をかいてのど かわ 喉も渇きます。マラソン練習の際は、
 すいどう 水筒とタオルを忘れずに持ってきましょう！

すいどう わす
タオルと水筒を忘れずに！

