

保健だより 11月

令和7年11月12日

太田市立九合小学校

保健室

親子で読んでください

日中の日差しは穏やかですが、朝夕は、ずいぶん冷え込むようになりました。今の時期はまだ寒さになっていないので、かぜをひいたり体調を崩したりしやすい時です。朝、学校へ来るときは暖かい服装で、昼間の学習や遊ぶときは動きやすい服装にするなど、衣服の調節をしましょう。また、毎日の生活習慣に気をつけ、手洗い・うがいをしっかりと、かぜに負けない体をつくりましょう。

気温の変化が大きい季節。
二まめに衣服の調節を！



かぜ・インフルエンザに

負けるな！



秋の夜長と
言うけれど...



夜ふかし、
注意！

秋の健康管理 (すごしやすい季節でも 油断は禁物 注意しよう!)

通常、健康なときの体温（平熱）は36～37℃に保たれています。しかし、最近保健室でも多いのが35℃台やそれ以下のいわゆる「低体温」と呼ばれる人。低体温になると、血行や代謝が悪くなり、免疫力も低下して病気にかかりやすくなってしまいます。低体温の原因としては、運動不足や栄養の偏りのほか、冷たいものをとりすぎたり、湯船に入らずにシャワーだけで済ますなどの生活習慣に関わるものが多く挙げられています。低体温気味の人は生活習慣を改善してみましょう。

寒い冬に... 体温を上げるコツ

この季節は気温が低く、体が冷えます。また、朝は、寝ている間に体温が下がっているため、より寒く感じます。体温を上げるコツを覚えて、元気に過ごしましょう！

●体を動かす

体を動かすと血行がよくなって新陳代謝が高まったり汗をかいて汗腺の働きが活発になったりして、体内で熱が作られます。



●朝食をとる

朝ご飯は一日をスタートさせる体のエネルギーです。寝ている間に下がった体温を上げるもとになります。



●朝の光を 浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体温を上げるために体が活動し始めます。



寒い冬 健康的に体温を上げよう！

インフルエンザの流行が近付いてきています。

今年は早くもインフルエンザの流行が見られ、太田市内でも学級閉鎖などの措置をとる学校が増えています。

保健室では、具合の悪い児童には必ず朝の家庭での様子を聞いています。家庭での健康観察は体調変化を確認する目安になりますので、ご家庭におかれましては毎朝のお子さんの体調や表情を注意深く観察していただきますようお願いいたします。お子さんの元気がなかったら、体温測定をしてください。体調が良くないときは、無理をせず早めに休養しましょう。欠席の場合は、主な症状を教えてください。

朝の健康観察チェック項目

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ のどの痛みがないか | ☐ 平熱より熱が高くないか |
| ☐ 咳をしていないか | ☐ 腹痛や下痢、嘔吐がないか |
| ☐ 関節痛や筋肉痛がないか | ☐ 倦怠感（だるさ）がないか |

インフルエンザ等感染症が流行した時には、マスクを全員付けます。

いつもランドセルに2～3枚入れておくようにしてください。

ちがいがわかりますか？ かんせんせい いちようえん かせ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

ふつうのかぜ

- ねつ（あまり高くない）
- くしゃみ
- せき（はなみず）
- 鼻水
- のどの痛み



インフルエンザ

ふつうのかぜ +

- たか ねつ（高い熱（38℃以上））
- からだの痛み
- さむけ



ノロウイルスなどによる かんせんせい いちようえん 感染性胃腸炎

- おなか（いた）が痛い
- はきけ（吐き気）
- げり（下痢）
- ねつ（熱（あまり高くない））



かせ・インフルエンザ
予防の合い言葉

う

がい

ま

すく

く

うきの入れかえ

き

そく正しい生活

た

い力をつける

え

いよう

て

洗い