ほけんだより 11月

令和８年１０月３０日
鹿島台小学校
保健室

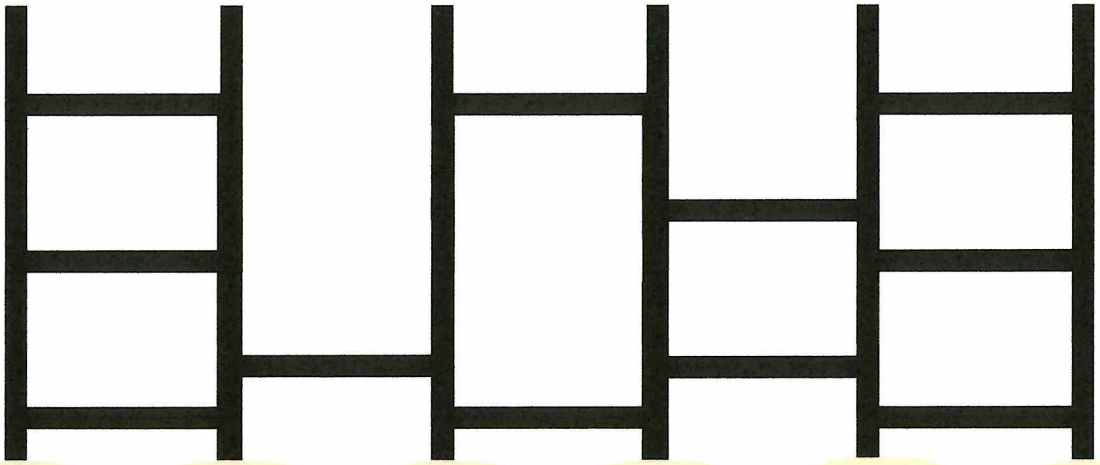
１１月は「いい○○の日」がたくさん！

朝晩の寒さが一段と厳しくなり、保健室でも風邪症状や体調不良を訴える児童が増えてきました。手洗いや室温の調節を心がけ、元気に冬を迎えられるようにしましょう。

さて、11月には「11（いい）」の語呂合わせにちなんだ「いい〇〇の日」がたくさんあります。あみだくじをスタートして、何の「いい〇〇の日」か答え合わせをしてみましょう。たどりついた正解を見て、健康について考えるきっかけにしてみてくださいね。

この日なんの日？

１１月１日　１１月８日　１１月９日　１１月１０日　１１月１２日　１１月２６日



いいトイレの日



いい姿勢の日



いい皮ふの日



いい歯の日



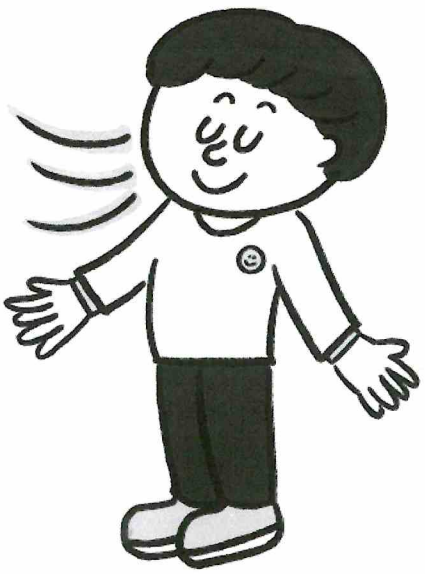
いい空気の日



いい風呂の日



背筋を伸ばすと、集中力UP！



勉強中、集中力が続かない…と困っていませんか？

そんな悩みを解決するには、「背筋を伸ばして姿勢を正して、しっかり呼吸すること」がおすすめ！　なぜなら、姿勢と集中力には、深い関係があるからです。

実際、背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。すると、酸素をより多く体に取り込めるので、脳への酸素供給が向上し、集中力や注意力がアップするのです。また、首や肩の負担が少なくなって疲れにくくなる（＝凝りにくくなる）ため、集中力の維持につながります。背筋を伸ばして、効率よく学習を進めましょう！

Let's 温活

温活とは、体を温めることで基礎体温を上げ、健康な体づくりを目指す活動のことです。日常に取り入れやすいものが多いので、ぜひ試してみてください。

体を動かす



おすすめはグーパー体操



くりかえす

3つの首を温める



首・手首・足首

おふろにつかる



ねる１～２時間前に入るとねむりやすい

あたたかい料理・飲み物



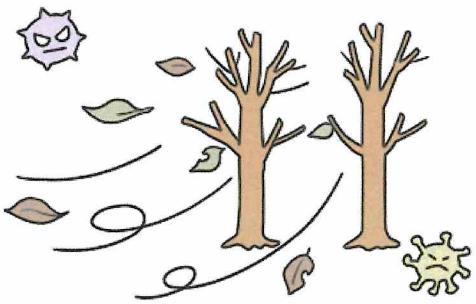
朝起きて白湯を飲もう

腹巻きの活用



寝冷え防止

冬の乾燥に注意！



空気が乾くと、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。感染症対策の基本は手洗いですが、湿度にも注目しましょう。



部屋の湿度が低いと（40%未満）、のどや肌が乾きやすくなります。逆に、高すぎると（60%以上）、窓の結露やカビの原因になりやすいです。部屋の湿度は、40~60%前後に保ちましょう。

部屋だけでなく、体内の水分補給も大切です。体が温まる白湯やお茶などを飲みましょう。