

ほけんだより 11月

ひがしおうみしりつ の と が わ き た し ょ う が っ こ う ほ け ん し つ 東近江市立能登川北小学校保健室 令和4年11月4日

こはるびよりと聞くと、春のことに感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかなお天気を意味します。寒さの本番を迎える前の気持ちのいいお天気の日、みなさんは何をして過ごしますか？

感染症に 負けない体を作ろう



せっけんで手を洗う



バランスよく食べる



ひとごみを避ける



軽い運動をおこなう



夜ふかしをしない

せきエチケット

マスクを外している時に、せき、くしゃみをしたくなった時は次のことに気をつけましょう。



ハンカチやティッシュでおおう



服の袖でおおう



せきやくしゃみをした後は
せっけんで手を洗う

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に気をつけましょう。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は冬に多く発生します。感染すると激しい下痢や、腹痛、嘔吐などの症状をもたらします。ノロウイルスの感染力は非常に強く、乾燥や熱、アルコールなどの消毒にも強いいため、多くの人に広がる危険があります。

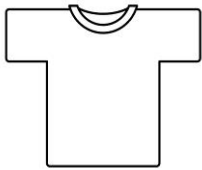
腹痛や下痢、吐き気など体の調子がいつもと違うなと思った時は、早めにお家の人に相談し医療機関を受診しましょう。

気候に合わせて衣服を調節しましょう。

11月は、気温差の大きな時期です。朝晩の気温差も大きく、最高気温・最低気温の差が10℃前後あります。また、晴れの日と雨や曇りの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなるため、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。

気候と衣服の種類目安

25℃



半そで

20℃



長そで

15℃



長そでの上着

10℃



厚手の上着

暑くなっても上着を着たままの人もあります。自分で健康管理ができる力をつけられるといいですね。

大切なのは
振り返り

勉強で

一度解いた問題でも、見直したり別の解き方を考えたりして「振り返る」と、学んだことがしっかりと定着するそうです。

ケガをしたとき



なぜケガをしたのか、次かき気をつけることなど、ケガをしたときがチャンス。「振り返って」みましょう。

トイレのあと

紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使え、うれしいですね。

11月10日は「いいトイレの日」

みなさんの少しずつの思いやりで清潔なトイレにしましょう。

