



ほけんだより

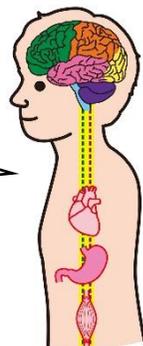


令和5年11月8日
杉並区立堀之内小学校
校長 森 孝
養護教諭 鳥居 香菜江

寒暖差疲労を知っていますか？

朝晩がぐっと冷えこむようになり、日が短くなりました。秋の深まりを感じます。日によっては、日中の気温が20度をこえるなど、寒暖差がはげしい日があります。それによって、自律神経がみだれ、体調をくずすことがあるようです。

※自律神経とは…
体の中で、無意識のうちに、体温・呼吸・血圧・心拍などを調整してくれているところです。



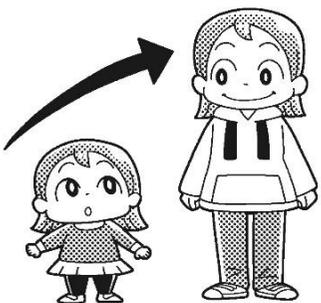
運動することで、自律神経もとのいます

♪ 運動するといいこと ♪

骨や筋肉の成長を助ける

体力がつく

けがをしにくくなる



夜ぐっすりねむれる

ストレスが発散できる

脳の働きが活発になる

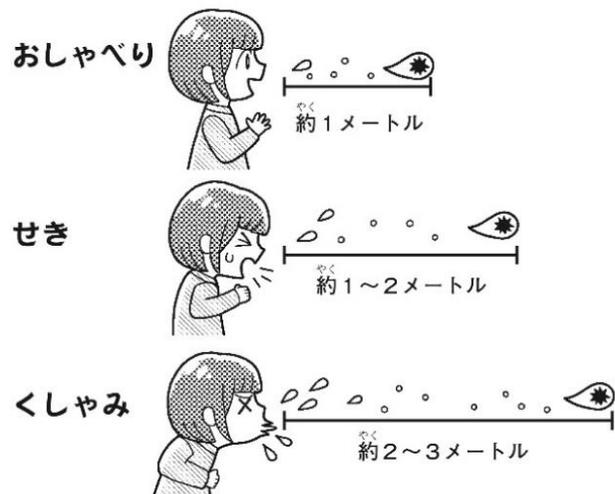


<先月の感染症などの流行状況>

インフルエンザ（A型）…1週目：9名、2週目：14名、3週目：15名、
4週目：42名、5週目：5名
コロナウイルス…1週目：3名、2週目：1名
アタマジラミ…4名

“飛まつ”が飛ぶきよりを見てみよう

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスをふくむ飛まつは、想像以上に遠くまで飛びます。



せきエチケットを心がけよう

感染症にかかっているときは、周りの人にうつさないために、せきエチケットを心がけましょう。



保護者の方へ～体調不良の対応について～

学校で体調不良になった場合、教室でようすをみられないものは、保健室で休養します（内服は使用しません）。1～2時間程度休養しても回復しない場合、保護者の方のお迎えをお願いします。連絡は、緊急連絡先の①番から順にかけていきます。

また、朝の健康観察（顔色・体温など）をしていただき、学校生活が難しい場合は、大事をとって、おうちでようすをみていただくようお願いいたします。

