

# ほけんだより 11月

平成 28年 11月 4日  
 杉並区立杉並第四小学校  
 校長 高橋 浩平  
 養護教諭 橋 詰 菜々

11月になり、木々が美しく色づき始め、目を楽しませてくれています。徐々に風が冷たくなり、朝晩は寒いと感じる日が増えてきました。風邪のシーズン到来です。

杉四小でも、10月下旬から発熱による欠席者が増えてきました。寒いと思った時に羽織れるように、上着が1枚あると便利です。記名の確認をお願い致します。



せきやくしゃみが出るときは、自分だけでなく、まわりの人のためにもマスクをしましょう！

①鼻の形に合わせる      ②あごの下まで広げる      ③耳にしっかりかける

- 気をつけてね！**
- ワイヤーがあるほうが上です。
  - 鼻が見えていたり、口が見えているとマスクの効果がありません。
  - 手洗い・うがいも忘れずに！



11月24日(木)11:00～ 小児生活習慣病予防検診 です。  
 4年生希望者・他学年該当希望者は、体育着を持ってきてください。



## スタイルアップ★チャレンジ ～だらしないモンスタをたいじしよう！～



11/15(火)～12/10(土)まで「スタイルアップ★チャレンジ」を行います。

先月の保健便りの裏面に載せましたが、ハンカチ・ティッシュの持参率が低くなってきていることから、計画しました。①ハンカチ・ティッシュを身につける。②つめが切っている。③髪の毛が目にかからない。④上履きをきちんとはいている。の項目で毎日チェックしていきますので、是非、ご家庭でもご協力をよろしくお願い致します。

### どうしてかぜにかかるの？

よくかぜをひく人がいます。その人は日常生活のどこかに問題があるようです。自分の生活に問題はないかチェックしてみましょう。

<p>①夜11時過ぎまで起きていることが多く、次の日まで疲れが残っている。</p> <p>1.そのようなことはない 2.ときどきある</p>		<p>睡眠不足・疲れはよくありません。11時過ぎまで起きているような日が続いていると疲れがたまり、次の日まで疲れが残るような生活だと、かぜ・インフルエンザにかかる原因になります。</p>
<p>②朝食をあまり食べない、何も食べない。また、好きなものだけ食べる、といったことがある。</p> <p>1.そのようなことはない 2.ときどきある</p>		<p>3食きちんと食べることが大切です。3食とっていても好きなものだけ食べているようではかぜ・インフルエンザにかかる原因になります。</p>
<p>③ストレスをため込むことが多い。</p> <p>1.そのようなことはない 2.ときどきある</p>		<p>【病は気から】というようにストレスは自律神経を弱め、免疫力・抵抗力が低下します。心が疲れていると、かぜ・インフルエンザにかかる原因になります。</p>
<p>④毎日ほとんど運動はしていません。</p> <p>1.そのようなことはない 2.ときどきある</p>		<p>運動不足だと体力が十分ありません。またかぜ・インフルエンザに対する皮膚・気管支粘膜の抵抗力が弱いので、かぜ・インフルエンザにかかる原因になります。</p>

正しい生活習慣と「手洗い・うがい」で、かぜ・インフルエンザを防ぎましょう。





ふとりすぎない。

あつさやさむさに  
つよいからだになる。



め  
目がよくなる。



からだのなかの、  
い ちょう  
胃や腸のはたらきが  
よくなる。



かぜなどのびょうきにかかりにくい、  
つよいからだになる。

# そとあそびは とっても からだにいいよ！



かんかく  
からだのバランス感覚がよくなり、  
おお  
大きなけがを、ふせげるようになる。



ぐっすりねられる。



ほね  
骨やきんにくがつよくなる。  
じょうぶなからだになる。



きぶん  
気分てんかんになり、  
あたまのはたらきが  
よくなる。  
こころもすっきりして、  
イライラしない。



ごはんが、もつともつ  
おいしくたべられる。



## マイコプラズマ肺炎 の患者数が過去最多

発熱や長引く咳の原因となるマイコプラズマ肺炎の患者が、平成11年以降最も多くなっていて、国立感染症研究所は、咳が続く場合は早めに医療機関を受診するよう呼びかけています。マイコプラズマ肺炎は、発熱と長く続く咳が特徴の細菌性の感染症で、診断が遅れると重症の肺炎を起こすことがあるほか、まれに脳炎を起こすこともあります。特効薬のある疾患なので、早めの受診が患者の負担を軽くします。例年、これからが流行のピークを迎える時期です。患者の8割が14歳未満の子供達なので、お子さんの健康管理をよろしくお願い致します。流行地域は、岐阜・群馬・奈良・青森・石川・大阪とのことです。杉四小では、今のところ感染の報告は受けておりませんが、注意していきたいと思ひます。