

ほけんだより11月

令和6年度 鴨島小学校 保健室

11月の保健目標：丈夫な身体をつくろう。

朝晩の冷え込みが増す一方で、日中はまだまだ暑さを感じる日もあり、衣服の調節が難しい日々が続いています。10月は、体調不良やケガで保健室に来る人が多く、2学期の疲れが出てきている人が増えています。運動しやすい気候になったので、休み時間には運動場に出て遊び、丈夫な身体をつくりましょう。また、朝晩は寒いので、重ね着をしたり、長そで・長ズボンにしたりして、かぜをひかないように気をつけましょう。

★体と心をほぐすストレッチにちょうせん★

ストレッチを正しく行くと、体のじゅうなん性を高めてけがの予防につながるほか、リラックスやつかさを回復しやすくする効果も期待できます。

ストレッチをするときの注意

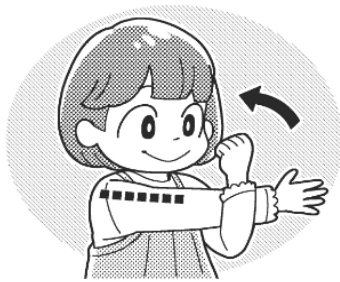
- ① 深く呼吸をしながら行う。
- ② 反動をつけず、ゆっくりとのばしていく。
- ③ のばしたい筋肉を意識する。
- ④ 痛みを感じたらやめ、無理にのばさない。

太ももの前



かべに手をつけて、片方の足を手でつかみ、かかとをおしりに近づけながらのばします。

かた・うで



うでをのばし、反対のうででおさえながら体のほうへ引っ張ります。

アキレスけん



かべに手をつけて、片方の足を後ろに出し、ゆっくりとのばしていきます。

健康的な生活は「手洗い」から

目には見えなくても、私たちの身の回りには、病気のもとになるばい菌がひそんでいます。それらを体の中に入れないためには、しっかりと手を洗うことが大切です。



手洗いをマスターしよう！

手を洗うことは、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、食中毒などの予防に効果的です。外から帰ったときや食事の前には、石けんで手を洗いましょう。

- ① 手をぬらし、石けんを手のひらにとる
- ② 手のひらを合わせてよくこする
- ③ 手のこうを洗う
- ④ 指先とつめを洗う
- ⑤ 指の間を洗う
- ⑥ 親指を洗う
- ⑦ 手首を洗う
- ⑧ 水で流し、清潔なタオルなどでふく

ひび・あかぎれを予防しよう

気温が下がり空気がかんそうする季節は、皮膚もかわいてかたくなり、ひび割れたり、あかぎれになったりします。次のことに気をつけて、ひび・あかぎれを予防しましょう。



- ① 水気は皮ふを冷やして血行を悪くするので、手洗い後はすぐにふきましょう。
- ② かさつきが気になるときは、ハンドクリームをぬりましょう。
- ③ 健康な皮ふを保つために、栄養バランスの良い食事をとりましょう。