

# ぽけんだより 11月

令和7年  
福島小学校  
保健室

11月7日は立冬です。木がらしが吹いて木の葉を落とし、冬の足音が近づいてきました。そろそろ冬の用意を始める時期です。寒くなってくると、特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようとしていい加減になってしまいがちです。そういう時こそよりていねいに、健康への意識も冬用に切り替えましょう。

## 家を出る前にチェック!



体調がすぐれないときは、

無理をせずに体を休めましょう。

「いつもとちがう」は体があなたに出しているSOSのサインです。

- ☒ 熱がある
- ☒ 鼻水やせきが出る
- ☒ 発疹がある
- ☒ 頭痛や腹痛がある
- ☒ 食欲がない



当てはまるものがあたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。



もしかして風邪?

## ひどくなる前に予防しよう

### たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

### 体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

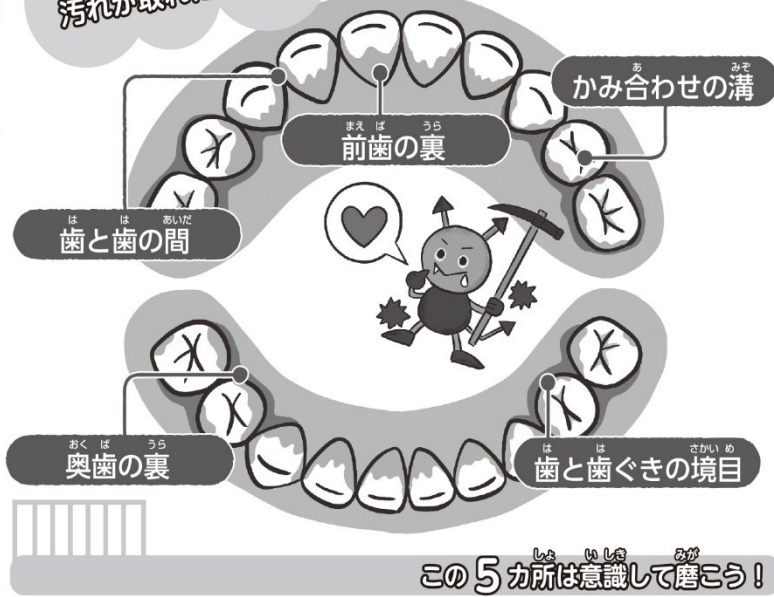
### 水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまうので、水分補給が必要です。

歯は磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも  
汚れが取れにくい場所があるよ。



11月8日は「いい歯」の日です。

みなさんの歯の状態や歯みがきの様子

はどうでしょうか？磨き残しをしやすい

場所には、ミュータンス菌と呼ばれる

むし歯菌がいます。時間をかけて、しっ

かりと磨いてみましょう。

また、口の清潔を保つことは感染症な

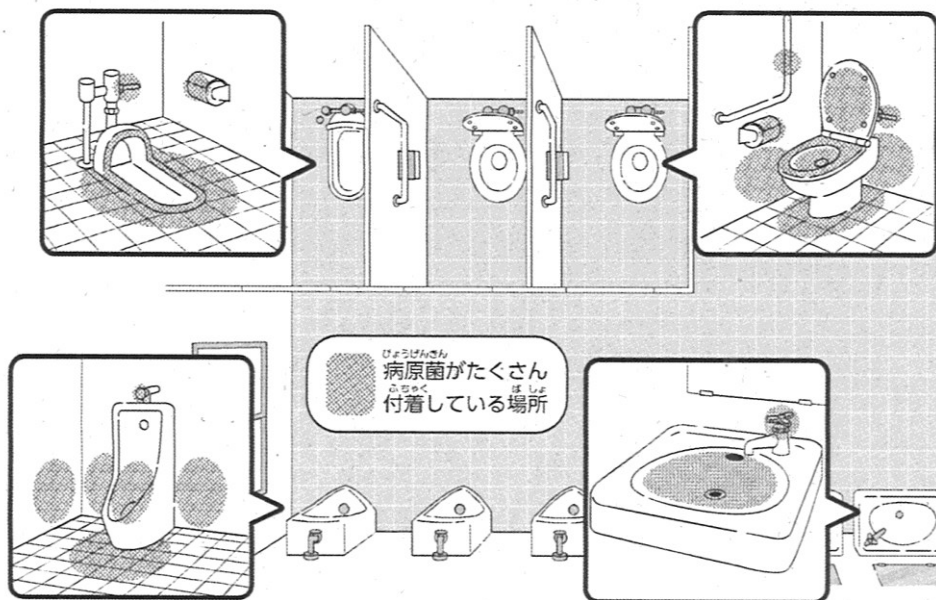
どのウイルスなどの侵入の予防にもつ

ながります。



## トイレには細菌・ウイルスがたくさん！

多くの人を使うトイレには、風邪の原因となるウイルスのほか、胃腸炎を引き起こす細菌・ウイルス、さらには新型コロナウイルスなど、さまざまな病原菌が潜んでいます。



共通点は・・・

・多く人の手がふれる

・水を流す時に飛び散る



こういう場所に注意して、  
トイレの掃除をしたいですね。

トイレで感染しやすい細菌やウイルスもいます。特に大腸菌やノロウイルスです。トイレをきれいにす

るだけでなく、トイレの後は必ず手を洗い、清潔なハンカチで手をふく習慣をつけましょう。

