



秋も深まり、朝晩の冷えこみが強くなってきましたね。体を動かすのがおっくうになる季節ですが、気がついたら、背中がまるくなっていますか？長い時間すわっていると、だんだん姿勢がくずれてしまいます。でも、背筋をのばすだけで気分もシャキッ！  
11月10日から14日は姿勢強調週間です。よい姿勢でかっこよく、元気に過ごしましょう！

## 11月の予定

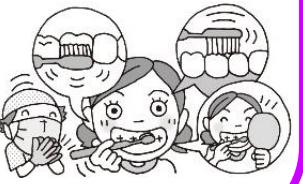
10日～14日 姿勢強調週間

21日（金）歯科検診 3年生・4年生・5年生

26日（水）歯科検診 1年生・2年生・6年生

令和7年10月29日(水)

大阪市立鶴橋小学校 保健室



## 湯船につかって元気いっぱい

まいにち 毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？  
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

**湯船につかるメリット**

- 疲労回復**  
体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。
- ストレス解消**  
入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。
- 睡眠の質が良くなる**  
深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

## 換気をしないとどうなる？

- 二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする**
- ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる**
- カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる**

家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

## かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒気を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも！？「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になるといいですね！

## 乾燥に注意！

気温が低い冬は、空気中の水分量が少なくなります。そのうえ、エアコンなどの暖房器具を使うと、室内の湿度が低下し、さらに乾燥してしまいます。加湿器を使ったり、濡れたタオルを干したりして、乾燥対策をしましょう。

また、体の乾燥も心配です。冬場は汗や皮脂の分泌が少なくなるため、皮膚のバリア機能が低下して、体全体の水分が不足しがちになるからです。洗顔後やお風呂上がりには、保湿クリームを顔や手、ひじ、ひざ、かかとなどに塗ってお肌のケアをしましょう。みずみずしいお茶などをこまめに飲んで、水分補給することも忘れないで！

