

ほんだより 11月

令和8年11月 大阪市立東中浜小学校 保健室 No.7

まちがい探し

感染しない・させない!

11月26日は「いい風呂の日」。冬の訪れを感じるこの時期、湯船につかると体の中から温まって気持ちいいですね。お湯は熱いほうが温まるイメージがあるかもしれませんが、実は42℃以上では体が緊張してしまい、疲れもあり取れません。おすすめは38～40℃。血管が広がって体がリラックスし、お風呂から出た後もじんわりと温かさが続きます。夜はゆっくりと湯船につかって1日の疲れを取ってくださいね。

感染しやすい人や、周りの人に感染させてしまうかもしれない人が3人います。どこかわかりますか？ 理由も考えてみましょう。

ヒント

💡 マスクをつけずにせきをしているのは？

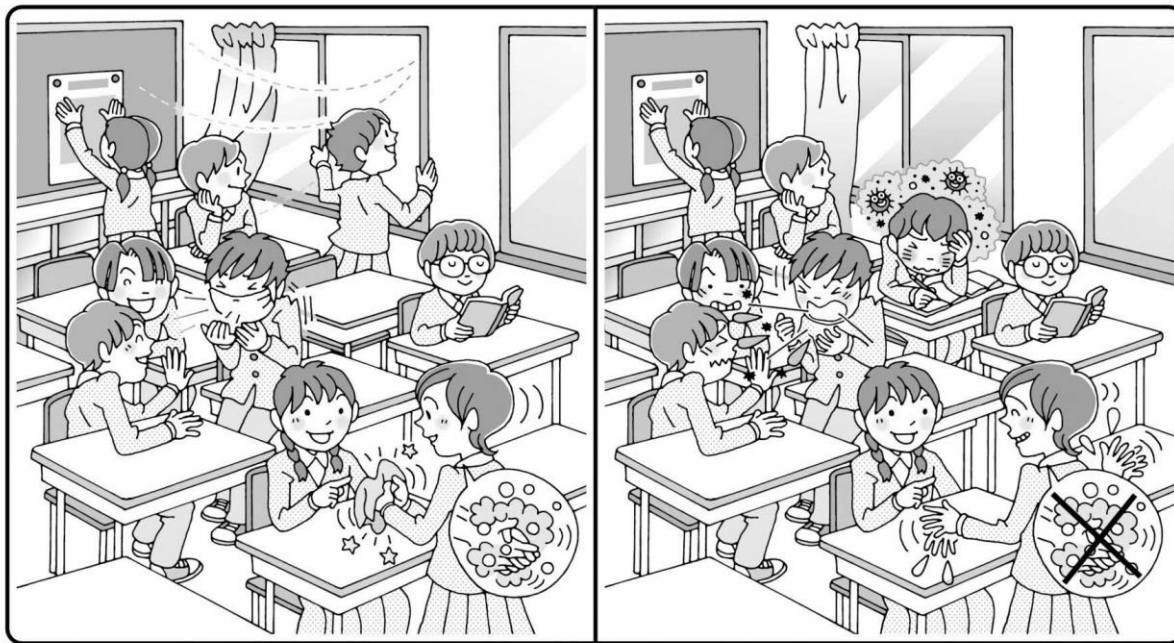
せきはウイルスや細菌が含まれた飛沫を飛び散らせます。飛沫が口や目に入る、飛沫がついた手で口や鼻に触れると、感染の危険が。

💡 トイレの後に石けんで手を洗っていないのは？

トイレの個室の鍵、水洗レバー、蛇口などにはさまざまなウイルス・細菌がいます。石けんで手を洗わないと十分に落とせず、また濡れた手を振るとこれらを巻き散らします。

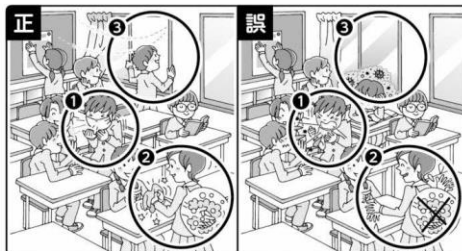
💡 換気をしていないのは？

教室内では多くの人が呼吸したり話したりするため、ウイルス・細菌が浮遊しています。換気をしないと、どんどん増えていきます。



こたえ

- ① マスクをつけると約70%の飛沫を抑えられます。
- ② トイレの後は石けんで手を洗い、ハンカチで拭きましょう。
- ③ 窓を開けて、空気中のウイルスや細菌を外に出しましょう。



読めるかな？

漢字クイズ

湯湯婆

【答え】ゆたんぼ

中国から伝わったもので、湯を入れた「湯婆」（容器）が由来です。使う時は布に包み、冷えている部位にあてたり、寝る前に布団の中に入れて温めたりしましょう。



11月の予定

かぶつせんこう ねんせい
5日(木) フッ化物洗口(4年生)

風邪をひかないために

手を洗おう



風邪のバイ菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかも。家に帰ったときやごはんを食べる前は、石鹸で手を洗おう。

早めに寝よう



風邪と戦う力は、眠っている間に蓄えられるよ。夜ふかしをすると、この力が弱まって風邪をひきやすくなるから、早めに寝よう。

体にいいものを食べよう



菓子パンやお菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できないよ。お米・お肉・お魚・野菜など、栄養のあるものを食べよう。

人ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、風邪のバイ菌をもらいやすいからできれば避けよう。少ない人数でも、話すときは少しだけ距離をとってね。

お腹いっぱい! は20分後にやって来る

食欲の秋はごはんが美味しく感じられますね。お腹が空いたからと、つい「いっき食い」のような早食いをしていませんか?



「お腹いっぱい」という感覚(満腹感)は脳が作っています。食べ始めてから脳が満腹感を感じるまでには約20分かかるといわれます。5分や10分で急いで食べると、脳の「お

腹いっぱい。もういいよ」というメッセージが追いつかず、もともと食べられる量よりも多く食べてしまうのです。お腹に負担がかかって気持ち悪くなったり、太る原因になります。

ゆっくり食べるコツ

「1口30回かむ」を意識すると、自然な早さで食べられますよ。



毎日湯船につかるといいことがあるかも?

とある調査によると、毎日湯船につかる人は、シャワーだけで済ませる人に比べて、幸せだと感じる人が15%以上も多いそうです。



どれだけ影響しているかはわかりませんが、実際、入浴には、心身を整える様々な効果があります。

例え	温熱作用	浮力作用	静水圧作用
体が温まって血の巡りがよくなり、疲れがとれやすくなる。	体が浮くため筋肉や関節の負担が減り、体がリラックスする。	水圧で全身が適度に刺激され、マッサージ効果を得られる。	

11月26日は「いい風呂の日」。

この機会に、ゆっくり湯船につかる時間を大切に使ってみませんか。



お風呂で「のぼせ」= 軽い熱中症



お風呂に入って「のぼせた」ことがある人も多いと思います。この「のぼせた」状態、実は軽い熱中症になっているのと同じです。

のぼせと熱中症の共通点

熱中症は、暑い日の激しい運動などで体温が上がリすぎて体温調節ができなくなって起こります。お風呂でも、お湯が熱かったり長時間つかっていると、体が温まりすぎて体温を調節できず、めまいや吐き気などが起こるのです。

のぼせないためのポイント

- 入浴前にコップ1杯の水を飲む
- 38~40℃のぬるめのお湯に10~15分つかる
- おでこに汗がにじんできたからお風呂から出る



11月1日はいい姿勢の日

11月8日は歯の日

11月10日はいいトイレの日

11月26日はいい風呂の日