


２０２６年１１月　長池小学校　保健室✿

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。朝晩は冷え込む日も増え、少しづつ冬の足音が聞こえてきます。

この時期は、気温の変化や空気の乾燥によって風邪をひきやすくなります。外から帰ってきたら石鹸で手を洗ったり、咳やくしゃみが出るときはマスクをしたり、元気に毎日を過ごすために一人ひとりができる予防を心がけましょう。また、早寝早起きやバランスの良い食事を意識し、十分な睡眠をとることも大切です。風邪に気を付け、１１月も元気に過ごしましょう。

## どうちがう？ 風邪とインフルエンザ

### 風　邪

**原因**　200種類以上のウイルスや細菌



**症状**　37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水 など

### インフルエンザ

**原因**　インフルエンザウイルス



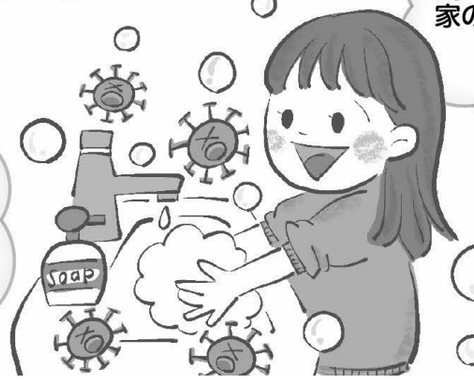
**症状**　38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など

すこし遅れて風邪の症状も現れます

## ただいまの後・いただきますの前に 手洗いを！

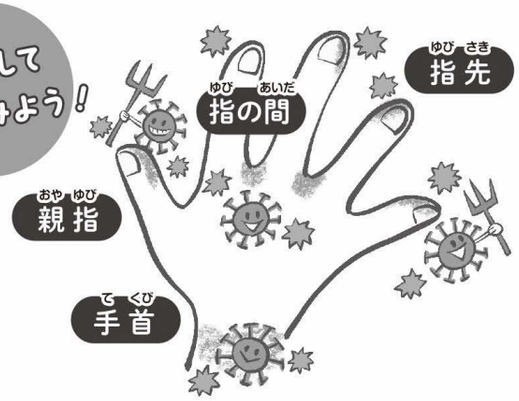
家に帰ったら
家の外でついたバイ菌を
洗い流そう

ごはんを食べる前に
手についたバイ菌を
洗い流そう




## 隅々まで洗って きれいな手

意識して洗ってみよう！




風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？　実は洗い残しが多い場所があるんです。

## 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。

例えば…

| 温熱作用 | 浮力作用 | 静水圧作用 |
|---|---|---|
| 体が温まって血の巡りが良くなり、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してみませんか。




## 11月6日（金）は保健調べの日！



朝ごはんは食べてきていますか？ハンカチ・ティッシュは持ってきていますか？
毎日のちょっとした習慣が、自分の健康を守ることにつながります。
自分の生活を振り返り、元気に過ごすためにできることを考えてみましょう。