

ほけんだより 11月



高岡市立二塚小学校 保健室

令和7年10月31日

10月には、学習発表会や150周年記念式典など、行事がたくさんありました。みなさん、疲れはたまっていないですか。また、風邪やインフルエンザ等、感染症が流行り始める時期になりました。十分な睡眠や休養をとり、しっかり体調を整えて、寒い時期も元気に過ごしましょう。

今月の保健目標



姿勢を正しくしよう！



正しい姿勢 できていますか？

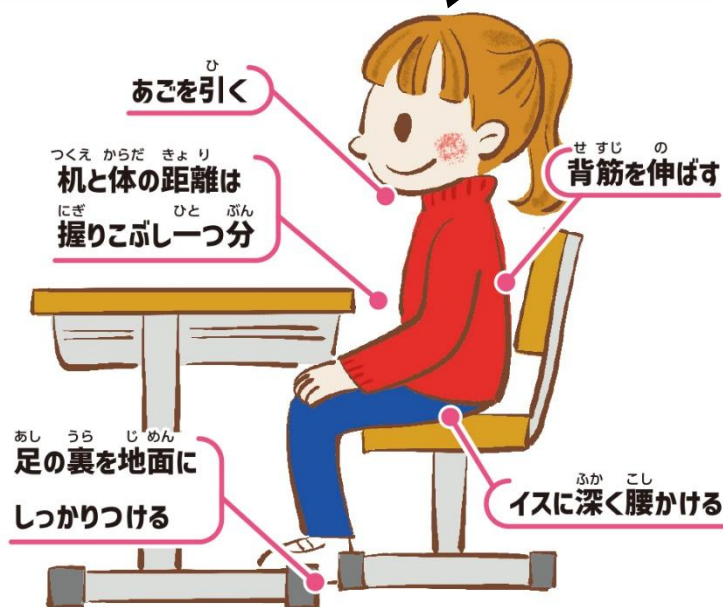
すわ
座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなり、全身の血行や、脳の動きが良くなります。

そのため、集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も、姿勢を意識しましょう。また、運動中も正しい姿勢（フォーム）を意識すれば、運動能力が上がります。

自分は正しい姿勢ができているか、確認してみましょう。



いつのまにか、こんな悪い姿勢になっていませんか



足が床についていない



足を組んでいる



肘をついている



背中が曲がっている

感染症に注意!

校内でも、咳や鼻水が出て、保健室に来る児童が増えてきました。空気が乾燥して、感染症にかかりやすい季節になりました。空気が乾燥すると、ウイルスが活発に働くようになります。また、鼻や喉、気道の粘膜が乾燥すると、働きが悪くなり、異物を外に出すのが困難になります。これも感染する原因の一つになります。そのため換気をしたり、喉をうるおしたりすることが、特に大切です。他にも以下の5つに気を付けながら、感染症予防を行っていきましょう。

感染症を寄せつけない

5つの工夫



手洗いをする

インフルエンザ等、感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけで、かかりにくくできます。



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

咳で眠れないときは…

夜、布団に入ってから咳がひどくなって、辛いことはありませんか。感染症にかかった時以外にも、咳が出ることがあります。姿勢を工夫したり、喉をうるおしたりすることで、咳が改善することがあります。ただし長期的に咳が出たり、あまりにも咳が出て苦しかったりするなどの場合は、受診することをお勧めします。

夜に咳がひどくなるのはなぜ?

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。

