ほけんだより 11月

令和８年１１月２日
八王子市立山田小学校

今年は台風の影響からか日々の寒暖差が激しく、ニュースでも体調不良への注意が呼びかけられています。気温差が大きいと体が疲れやすくなりますので、衣服の調整や十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

また、こまめな水分補給は自律神経を整え、体調を保つためにも効果的です。熱中症の時期は過ぎましたが、引き続き水筒を持参することをお勧めいたします。





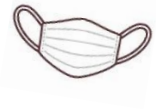
山田小学校 感染症情報

１０月に流行っていたインフルエンザの流行は一旦落ち着いておりますが、水疱瘡が校内で出ております。水疱瘡はワクチンをしていてもかかる可能性があります。※詳しくは、１０月２９日のterumoで配信しました「水疱瘡について」をご覧ください。

引き続き、全校で手洗い、うがい、換気そして必要に応じてマスクを使うよう促し、予防してまいります。

保健室からのお願い

冬にかけてこれからより一層、感染症の流行が予想されます。インフルエンザ等感染症の予防にはマスクが非常に効果的です。お子さんの体調が悪くなくても、いつでも使えるようにランドセルの中にマスクを数枚いれておくようにご準備をよろしくお願いいたします。



登校届について

インフルエンザや水疱瘡をはじめ、出席停止となる感染症に罹った場合は、登校時に「登校届」が必要になります。

「登校届」は、学校のホームページからダウンロード可能です。また、ご家庭でご準備が難しければ、登校されてから学校で用紙をお渡しいたします。その場合は、登校された翌日までに、登校届を担任までご提出ください。よろしくお願いいたします。



１１月の保健目標

感染症を予防しよう！

感染症の予防をしっかり。

１１月に入り、本格的に肌寒くなってきました。感染症が流行してくる季節です。感染症にかかる前に、しっかりと予防をして、強い体をつくっていくことが大切です。

カラダの抵抗力UP!!



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠



予防接種

ひとつ、ひとつを大切にして、感染症に負けない体にしていきましょう。

なるほど!! コラム

どうして熱が出るの？

わたしたちの体は、かぜやインフルエンザなどの病気にかかると熱が出る（体温があがる）ことがあります。いったいなぜでしょう?

かぜやインフルエンザのウイルスが体の中に入って感染すると、熱に弱いウイルスをやっつけるために、「体を守る反応」として体温をあげるように脳が指示します。また、体温が高くなると、ウイルスやばい菌とたたかう「白血球」も活発にはたらくようになるのです。



熱が出て、さむけがあるときは体をあたためましょう。あついと感じたら少しうす着に。汗をかくので、水分をとり、こまめに着がえることも大切です。

また、熱が下がっても、食欲が出なかったりだるかったりするときは、まだなおっていないということです。ゆっくり体を休めてくださいね！