

すこやか



令和7年11月5日
西栗栖小学校 保健室

先月は運動会がありました。少し雨が降りながらになりましたが、それでもみんなの一生懸命な姿にすごく感動しました。すごく良い運動会だったと思います。これからも、さまざまな場面でみんなの一生懸命な姿を見つけていきたいとおもいます。

11月に入り、朝夕は冷え込み、季節の移り変わりを感じます。もうすぐ本格的な冬がやってきますが、体調はいかがですか？11月7日は立冬で、暦の上ではこの日から冬が始まります。本格的な冬に備えて、体の調子を整えて、免疫力を高めていきましょう。

冬の病気に打ち勝つ！

「換気」と「湿度」のフロになろう

11月に入り、風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの病気が少しずつ流行り始めます。寒いからと窓を閉め切りがちですが、ウイルスは密閉された空間が大好きです。冬の病気に負けないためには、「換気」と「湿度」がとても大切です。

1. ウイルスを追い出す！「換気」の力

部屋の空気を入れかえることで、目には見えないウイルスを外に追い出すことができます。

換気のポイント	具体的な方法
こまめに	1時間に1回、5分から10分程度窓を開けましょう。
空気の道を作る	窓を1ヶ所だけでなく、対角線上（斜め向かい）の2ヶ所を開けると、空気が通りやすくなります。
寒すぎない工夫	窓を少しだけ開けたり、暖房をつけたりしながら換気したりして、寒くなりすぎないようにしましょう。

2. ウイルスをやっつける！「湿度」の力

部屋の空気が乾くと、のどや鼻も乾いてしまいます。のどや鼻が乾くと、ウイルスが入ってくるのを防ぐ力が弱くなるため、病気になりやすくなります。それに、ウイルスは乾いた空気の中で生きている時間が長くなるため、みんなが吸い込む空気にたくさんウイルスが混ざってしまうのです。

★目標の湿度 湿度を50%～60%に保つことが理想です。

★できる工夫 加湿器を使う、ぬれたタオルを部屋に干す、洗濯物を室内に干すなどで湿度をあげましょう。

皮膚の働き

11月12日は、「イイヒフ」という語呂合わせから「皮膚の日」です。全身をおおう皮膚について、普段あまり意識しないかもしれませんが、皮膚には次のようなはたらきがあります。



① 体の表面を守る
外からの刺激から
体を守り

体の中の水分をしっかり守る

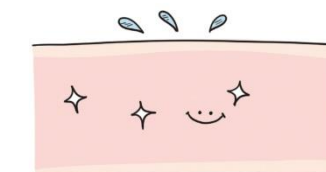


④ ためていく
皮下に脂肪
(エネルギー)を
ためていく

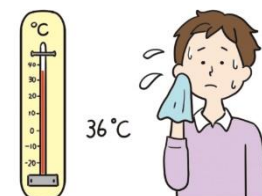


② 肌を守るオイル（皮脂）を出す
皮脂を出して
皮膚の乾燥や

細菌が増えるのを防ぐ



⑤ 出す
いらぬものを
汗と一緒に
体の外に出す



③ 体温を調節する
汗などで体温を
調節する



⑥ 感覚をとらえる
外側から伝わってくる
「さわった」「痛い」「冷たい・熱い」
「かゆい」といった大切な情報を
まとめて脳に知らせる

秋～冬は空気が乾燥します。保湿クリームなどでケアして、皮膚の健康を守りましょう！

保健給食委員会で健康に過ごすためのポスターを作成しました！！

委員会のメンバーで、「健康に過ごすために何が一番大切だろう？」というテーマで話し合いました。

いろいろな意見が出た中で、今回は特に「食事」について、全校のみんなに伝えたいことをまとめました。

ただおなかいっぱい食べるだけでなく、体にとって最高のパワーになる「バランスの良い食事」をするために、好き嫌いをせずに食べることの大切さを、委員会のみんなが分かりやすくまとめてくれました。

これから感染症が流行しやすい季節を迎えます。この機会に、好き嫌いをせず、バランスの良い食事を通して、ウイルスに負けない強い体を作りましょう！

