

# ほけんだより 11月号

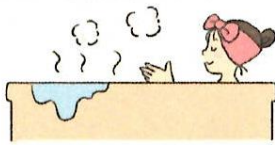
令和4年11月1日（火）  
小金井市立本町小学校  
養護教諭 小泉英由子

肌に触れる風も涼しさから冷たさに変わり、少しずつ冬の気配を感じるようになってきました。朝夕の気温がかなり下がってきています。脱ぎ着しやすい上着を着てくると便利です。また気温が低くなると色々な感染症が流行します。手洗いは、簡単ですぐできる感染予防です。30秒以上ゆっくり時間をかけて手を洗うようにしましょう。

## 11月12日は皮膚の日



皮膚の日の由来は、「いい（11）ひふ（12）」の語呂合わせからきています。保健室にも、肌のかゆみやがさつきなどの肌荒れ症状のお子さんが、来室する事があります。コロナ時代のため、手指消毒をする機会も増えているので肌にとっては、過酷な環境なのかもしれません。少しでも肌荒れを防ぐための方法を御紹介します。



### ①お風呂にゆっくりと浸かる

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入って体全体を温めます。熱すぎるお湯は、皮膚を乾燥させる原因になります。洗いすぎや、体を濡れたままにすることも避けてください。

### ②保湿する

皮膚の油分を補うために効果があります。ただし、成分によっては個人の体質によって肌に合わない事もあります。なかなか治らない場合、皮膚が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。

## 元気な体づくりのポイント

### ポイント①

#### えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



### ポイント②

#### うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！



### ポイント③

#### きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



### ④つめのポイント

#### たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！



近年、体温が低い、冷え性の子供が増えていると言われています。冷え症は血行不良が原因なのですが、血行は自律神経によって調整されています。体温が低下すると免疫力が落ち病気になるやすくなります。

左記は簡単なことですが、自律神経を整えるには有効な方法ですので、ぜひ意識してみてください。

## 11月の保健行事

11月25日（金）に色覚検査を4年生を対象に実施します。なお、希望調査アンケートを4年生全員に、後日メールで送ります。受ける受けないに関わらず、全員返信いただきますよう、御協力をお願いします。希望された方だけ行います。