

ほげんごまり 11月

令和6年11月発行
北小学校保健室

家庭数



「小春日和」という言葉を聞いたことがありますか。「小春」というのは、今の暦で言えば11月頃のことです。小春日和とは、晩秋から初冬の時期に、春のように暖かく穏やかに晴れる日を指して言います。

でも、昼間と夜の気温の差が激しいので、体調をくずさないように注意しましょう。



もしかして風邪?

ひどくなる前に 予防しよう

check!

風邪のひき始めのサイン

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「かぜの症状が急に出了た」という経験をされたことはありませんか?

でも、そうなる前にサインがあったはずです。



✓ くしゃみ



✓ 悪寒



✓ 鼻水



✓ 頭痛

いくつか当てはまったら、かぜのひき始めかもしれません。そんなときは、悪化を防ぐために次の5つの対策を試みましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると体がぼかぼかになります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとして脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化によいものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくてもよいです。食べ物の消化・吸収にはたくさんのエネルギーが必要なので、ウイルスと闘うための体力まで使ってしまうと、体調が悪くなります。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。ぬれたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

3Stepで 歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1

「い」の口でチェック



歯と歯の間

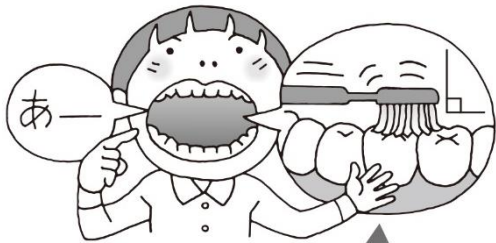
歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2

「あ」の口でチェック



奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3

舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラは
みがき残しのサイン



前歯の裏側

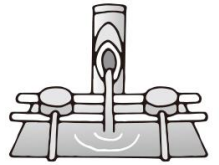
奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

手洗いは1,800年前からの習慣!?

神社にお参りするとき、参拝の前に手を洗い、口をすすいだことがある人は多いのではないのでしょうか。実はこれが今の手洗い・うがいの習慣の始まりとされています。



昔、神社にお参りする際は、近くの川で体を洗い清めてからお参りしていたと言われています。

そして日本で最初に疫病がはやり、多くの人が命を落とした西暦250年頃、当時の天皇が神社に手水舎を作り、より効率的に参拝前に手と口を洗い清められるようにしたそうです。それが、次第に食前やトイレ後の手洗いの習慣へと変化したと言われています。



約1800年も前から、手洗い・うがいは感染症予防の習慣として、大切にされてきたのですね。

猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？猫背は肩こり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調を引き起こします。



原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中中の筋肉でしっかり頭を支えています。猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする

