

ほけんだより

令和7年10月30日
浦河小学校保健室
NO.10

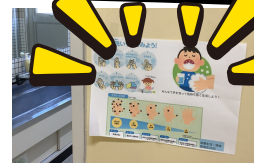
感染症予防を始めましょう！



さわやかな秋晴れが続き、紅葉の色づきが映える日が続いています。皆さんは、秋らしいことをしましたか？

さて、秋らしい天気で過ごしやすい中、気温が低くなると空気が乾燥するため、感染症が流行しやすくなります。給食前の手洗いは、丁寧に行っているでしょうか。食事は、感染症に感染しやすい機会の1つです。いつも元気に過ごすためにも、石鹸を使用して、指先から手首まで丁寧に手を洗うようにしましょうね。児童会の生活・保体委員会のポスターが参考になりますよ！

感染症を予防しよう！



涼しくなると、換気機会が減り、ウイルスが広がりやすくなります。インフルエンザや新型コロナウイルスはもちろん、RSウイルスなどにも注意が必要です。

感染症予防は手洗いから！

インフルエンザの流行に備え、日ごろから手洗いを丁寧に行っていますか。感染症予防の基本は、外出後や食事前などのこまめな手洗いです。手洗いは、指先や指の間、手首まで丁寧に洗いましょう。また、寒くなると部屋の空気こもりやすくなります。対角線上の窓を短時間開けて、効率的に換気を行いましょう。



今の時期に流行しやすい感染症



■ インフルエンザ
高い熱や筋肉痛



■ マイコプラズマ肺炎
長引く咳



■ RSウイルス
流行しやすいかぜ症状



いつもと違う咳が続く、熱が下がらないなどの症状があったら、早めの通院を！

いろ との き も からだ 色で整える 気持ちと体

色の工夫で気分が変わる

「なんだか落ち着かないな…」そんなとき、青や緑の色に囲まれてみると、気持ちがずっと静まることはありませんか。実はこれ、色が脳や気分に影響を与える力があるからなんです。

たと
例えば・・・

赤 やる気や元気を引き出してくれる色。

黄 気分を明るくしてくれる、太陽みたいな色。

青 集中力を高めたり、気持ちを落ち着ける色。

緑 安心感を与えてくれる、自然の色。



赤い靴で新記録をめざす！



青いノートで勉強集中！



黄色いタオルで
朝から明るく！



セクシャリテイ
教育特集③

自分って なんだろう？

「自分らしさ」とは、好きなことや大切にしたい気持ち、話し方やふるまいなど、いろいろなものが合わさってできています。まわりとちがっていても、それはその人だけのすてきな色です。たとえば、「ぼく」「わたし」などの呼び方も、自分にぴったりの言葉を選ぶことができます。ちがいをこわがらずに、自分を大切に、友だちの「らしさ」も大事にできるといいですね。

学習発表会のお話がそろそろ出てきますね。「自分らしく」頑張れることを精一杯取り組んでください。楽しみにしています！



コラム

お風呂で元気をまもろう！

お風呂に入ることは、感染症の予防にもつながっています。手や顔だけでなく、からだ全体をきれいにすることで、病気のもとになる細菌やウイルスを洗い流すことができます。特に、かぜやインフルエンザ、皮膚の病気（とびひ・水いぼなど）を防ぐためには、毎日の清潔がとても大切です。あたたかいお湯につかると、体がぽかぽかして、けんこうを守る力（免疫）も元気になります！お風呂タイムで、体も心もすっきりさせて、元気に秋をすごしましょう。