

# ほけんだより

にしゅうがっこう ほけんもくひょう  
西小学校 保健目標

けんこう かんする ちしき やぎのう しゅうとく  
健康に関する知識や技能を習得し、  
しょうがい みずか けんこう ほし  
生涯にわたって自らの健康を保持・  
ぞうしん すすむ ことのできる じどう の いくせい  
増進することのできる児童の育成

令和6年11月1日  
上尾市立西小学校 保健室



あき ふか あさゆう さむ かん  
秋も深まり、朝夕が寒く感じられるようになりました。11月8日は、「いい歯の日」です  
が、これから流行が心配されるインフルエンザの予防には、**歯みがきも有効**と言われて  
います。インフルエンザウイルスを取り込みやすくしてしまう細菌が口の中にいるため、  
歯みがきで取り除けば、インフルエンザにかかりにくくなるそうです。睡眠をしっかりと、  
て 手あらいとていねいな歯みがきを習慣にして、感染症の予防に取り組み、元気にすごしましょう。

## 薬は正しく使う習慣を身につけましょう!



あたま いた ず つうやく かせをひいたらかせ薬...と、薬は私たちの生活の身近にあります。

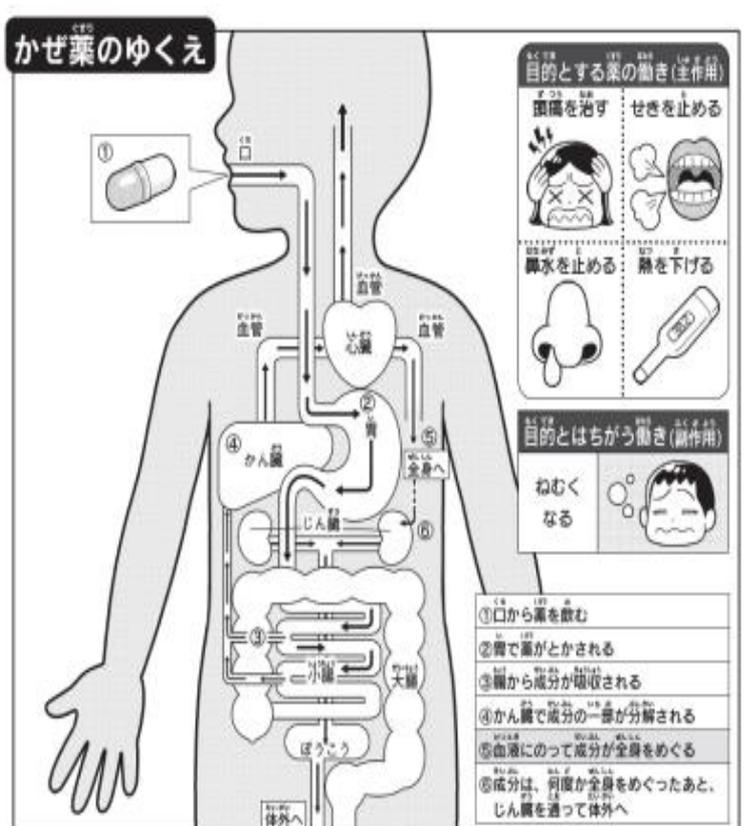
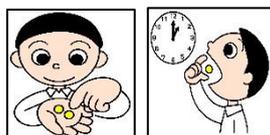
しかし、その手軽さから頼りすぎてしまい「具合が悪くても薬を飲めば治る」と考えてはいないでしょうか？

びょうき やげがを治すのは、私たちの体に備わっている治す力の「**自然治癒力**」です。この「自然治癒力」を  
十分発揮するためには、睡眠や休養、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。薬は、「**自然治癒力**」の働  
きを助けて、**病気やけがを早く治したり、症状を和らげる役割**をしています。

## 飲んだ薬の成分は、血液に乗って全身をめぐる!

くち はい の ぐすり せいぶん おも かんぞう はこ  
口から入った飲み薬の成分は、主に肝臓に運  
ばれてから、血液にのって、**全身をめぐる**。  
そして、薬を働かせたい場所で、薬の成分が働き  
ます。しかし、この薬の成分は、効かせたい場所  
がい とど ぐすり こうか ちが はたら ぶくさよう  
外にも届くため、薬の効果とは違う働き(副作用)  
をすることがあります。

はたら かせたい ばしょ ぐすり き しっかり 効かせ、副作  
用を起こりにくくするためには、**薬の使い方を守る**  
**こと**が大切です。薬は、症状や体質に合わせて  
つか わなければいけないため、とも だちから ぐすり をもら  
ったり、あげたりするのも危険です。薬は、**飲み方**  
**や飲む量、飲む時間を守り**、過信することなく、  
ただ 正しい つか かしん 使い方 を身につけ、  
じょうず つか 上手に使いましょう。



もしかして、なぜ？  
感染症？と感じたら

# ひどくなる前に早めの手当てを！

「熱がでた」「体がだるくて動けない」などは、辛い症状ですが、そうなる前に、「いつもと違うなあ」と感じる**体からのサイン**があることが多いです。体からのサインを見逃さずに、悪化をする前に、早めに手当てをする習慣を身につけましょう。

## <なぜなどのひきはじめのサイン>

- くしゃみ
- 鼻水
- 頭痛
- 寒気
- のどのいたみ
- 咳

いくつか当てはまったら、ひき始めかもしれません。そんなときは、自分で自己管理をして、体の自然治癒力を高めましょう。

## たっぷり眠る

ぐっすり眠っているとき、体の中のウイルスとたたかう力(免疫力)が高まると言われています。いつもより早めに寝て、十分睡眠をとりましょう。



## 体を温める

体温が上がると、免疫力が高まります。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、体全体が温まりやすくなります。



## 乾燥を防ぎ、加湿する

ウイルスの多くは、湿気が苦手です。また、喉や鼻のウイルスを追い出す働きがある「せん毛」は、乾燥すると、働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。



## 水分補給

熱が出たときは、体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぐことが必要です。しかし、熱がでなくても、ウイルスとたたかう白血球は体の中で働いてくれています。体の水分が減ると、白血球の働きが悪くなってしまうので、水分補給は必要です。また、水を飲んで、体内に水分が十分に取こまれると、喉や鼻の「せん毛」も、活発に働けるようになります。



## チェックしてみよう！ 飛沫を飛ばさない歯みがき

「飛沫を飛ばさない歯みがき」は、新型コロナウイルス感染症を予防するために、よびかけられた注意ですが、インフルエンザなど他の感染症を予防するうえでも有効ですし、マナーとしても身につけたいものです。できているか、確認してみてください。

- 歯みがき中は、話をしない。
- 歯みがきは、できるだけ唇を結んだ状態で行っている。
- 飛沫が飛び散らないように、歯ブラシを静かに小刻みに動かしている。
- 前歯の裏などをみがくときは、もう一方の手で覆うようにして、その後、手を洗っている。
- 水を吐き出すときは、飛び散らないように、できるだけ低い位置から、ゆっくり吐き出している。



