

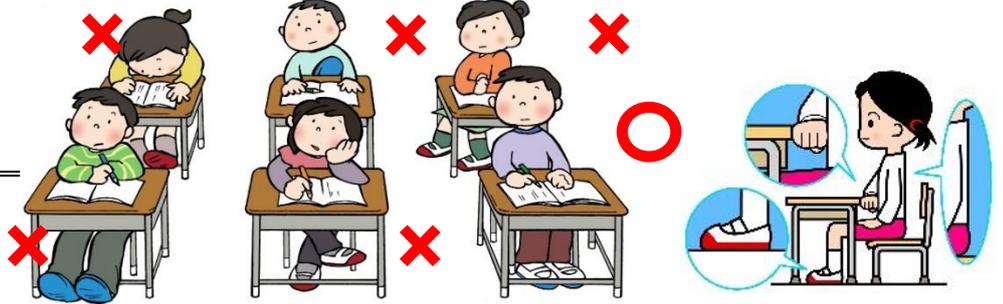
えがお

上尾市立尾山台小学校保健室
ほけんだより（家庭数配付）
令和6年11月21日 No. 7



11月の保健目標

「しせいを正しくしよう」



いよいよ冬の始まりですね。気温は低くなっていますが、外で体を動かすとすぐに汗が出てきます。その汗が冷えると風邪を引いてしまうことがあります。体を動かして少し暑くなってきたなと思ったらすぐにぬいだり、寒い時に一枚羽織れるように重ね着をしたり、自分で衣服の調節ができるような洋服選びを心がけましょう。

チェック！

かぜのひき始めのサイン

もしかしてかぜ？ ひどくなる前に予防しよう



✓ くしゃみ



✓ 悪寒



✓ 頭痛



✓ 鼻水

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対策をしてみましょう。

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。好きなにおいのかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



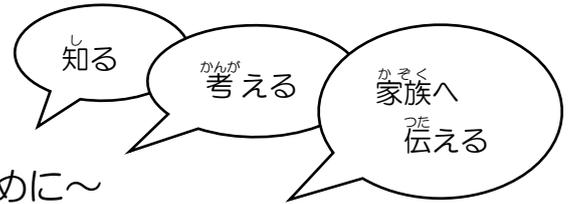
体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、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。食べ物を消化・吸収するのは、とてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまう。

ねんせい 6年生 がん教育を実施しました。



がんってなあに？ ～正しい知識と理解のために～

11月13日(水)に、NPO法人くまがやピンクリボンの会から講師をお迎えして、がん教育 出前講座を行いました。がんサバイバーとしての経験談やがんを予防する方法などの話を聞きました。毎年10月は世界的なピンクリボン月間です。乳がんの早期発見、早期診断、早期治療の大切さを訴える活動が「ピンクリボン」です。早期発見するために検診を受けること、よく笑って体にストレスをためないことが大切だそうです。

Q クイズ

日本人の一生のうち何人に1人ががんになるでしょうか？

- ① 100人に1人
- ② 50人に1人
- ③ 10人に1人
- ④ 2人に1人

がんは、日本人の一生のうち2人に1人がかかるといわれています。

保護者様 ～「いい歯の日 パネル展」のお知らせ～

歯科保健の普及啓発のため、「いい歯の日 パネル展」が下記のとおり開催されます。上尾市内小学校の児童のポスター作品が展示されています。尾山台 小代表は、夏休みに募集した素敵な作品の中から選ばれた3年 さん、3年 さんの作品です。

日時

令和6年11月27日(水)～ 令和6年12月3日(火)

10時から19時30分まで(最終日は16時まで)

場所

まるひろ百貨店(上尾店) 6階 上尾市宮本町1-1

