ほけんだより11月

令和8年11月2日
杉並区立松庵小学校

１１月に入り、秋らしさが増してきましたね。空気も乾燥してきています。「朝起きたらのどがイガイガする…。」なんて日が増えていませんか？手洗い・うがいはもちろん、お肌やのどの保湿も心がけて過ごしましょう。朝ごはんに温かいスープや飲み物を飲むと、心も体もほっこりしますよ。

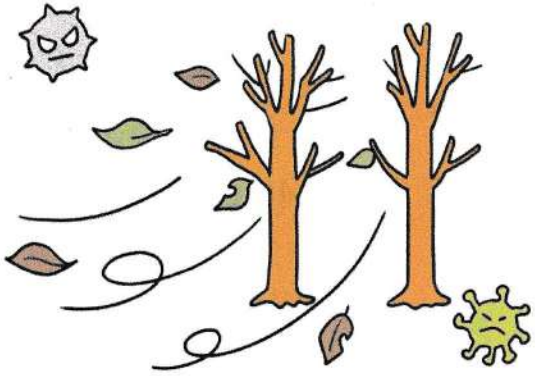
今月の保健目標　衣類の調節をする

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。
その日の気温に適した服装を心がけて、元気に毎日過ごしましょう。

寒暖差に注意　重ね着のメリット



重ね着をすると、服と服の間に空気の層ができ、体の熱が逃げにくくなり、温かく感じます。







商品名　:イソジン　など
色　:茶色
有効成分:ポピドンヨード
効　果　:のどや口の中を殺菌・消毒する。

商品名　:アズレン　など
色　:紫色
有効成分:アズレンスルホン酸ナトリウム
効　果　:のどの痛みや口内炎の炎症を抑える。





ふだんは水でうがいをするだけでも効果があるよ。
うがい薬はのどがイガイガやかぜをひいたときに使ってみてね。

よいしせいとわるいしせい

○ よいしせい



× ねこぜ



× せもたれによりかかる



× ひじをついている



ねこぜ ふえています

猫背急増中





お風呂 ○×クイズ

○か×か、正しいと思うほうを選んでね。

Q1 疲れている日は、手早くシャワーで済ますほうがいい。

A1 ×

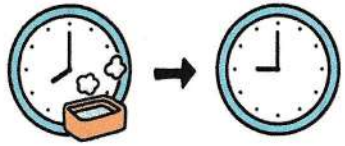
湯船につかって、体を温めましょう。血液の流れが良くなり、自律神経が整いやすくなるため、疲れがとれて、リラックスできます。



Q2 お風呂は、寝る1～2時間前に入ると、眠りやすくなる。

A2 ○

お風呂に入ると、体の「深部体温」が0.5～1℃ほど上がります。その後、体温がだんだん低下すると眠気が強くなるため、スムーズに眠れます。





Q3 熱いお湯（42℃以上）につかったほうがよい。

A3 ×

38～40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかるほうが、体が温まります。

