ほけんだより11月

令和８年１１月２日
品川区立小山小学校
保　　健　　室

秋が深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。１１月は、空気が乾燥してインフルエンザなどのウイルスが活動しやすくなる季節です。また、寒さで体が縮こまり、怪我をしやすい時期でもあります。「手洗い・うがい」を毎日の習慣にし、衣服を上手に調節して、これからの寒さに負けない元気な体をつくっていきましょう。



●空気の入れ替え「換気」をしよう

寒くなると部屋の窓を閉め切りがちになり、部屋の空気が汚れてウイルスの密度が高くなってしまいます。定期的に換気をして空気を入れ替えましょう。

＜上手な換気のコツ「対角線」＞

窓を一か所だけ開けるよりも、「前側の窓」と「後ろ側の窓」のように、対角線上の二か所を少しずつ（５～１０ｃｍほど）開けると、風の通り道ができて効率よく空気が入れ替わります。教室でも休み時間ごとに声を掛け合って喚起しましょう。



●冬でも大切な「水分補給」

寒くなると喉の渇きを感じにくくなりますが、実は冬でも体からは水分が失われています。空気が乾燥している冬は、皮膚や息から水分がどんどん蒸発しています。体の水分が足りなくなると、喉の粘膜が乾燥して、風邪のウイルスが体に侵入しやすくなってしまいます。休み時間の後や、体育の授業の後には、意識して水筒の水を飲むなど、喉が渇いていなくても、水分をとるようにしましょう。



●寒くて布団から出られない！「すっきり目覚める」コツ

寒いとお布団の中が温かくて気持ちいいだけでなく、冬は朝の太陽の光が弱いため、脳がパッと覚めにくいという特徴があります。朝目が覚めたら、お布団の中で手足を動かすことで、心臓から体中に温かい血液がめぐり、お布団から出やすくなります。



起きたらすぐに白湯などをコップ１杯飲むのも、胃腸が動いて体がシャキッと目覚めるのでおすすめです。

保護者の皆様へ

●感染症情報（令和８年１０月30日現在）



・インフルエンザＡ型　・新型コロナウイルス感染症

お子さんの健康状態を確認し、欠席・遅刻などの場合は、tetoru にてご連絡ください。なお、いつもと明らかに異なる体調不良があれば、無理をせずご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。感染症の可能性がある場合は、医療機関に受診し登校が可能かをご相談ください。

●小学校で行う色覚検査について

先天性色覚異常は男子の約 5%（20 人に 1 人）、女子の約 0.2%（500 人に 1 人）の割合でみられます。見分けにくい色がある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、色を見誤って周囲から誤解を受けたり、色を使った授業の一部が理解しにくかったりすることがあるので、学校生活では配慮が望まれます。本人に自覚のない場合が多く、検査を受けるまで保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。実際、色覚異常が発見された 52%の方には、自覚症状がありませんでした。授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにも色覚検査は大切です。品川区では、４年生の希望者を対象に色覚検査を行います。４年生の保護者の皆様は、別紙希望調査をご提出ください。他学年のお子さんについても、色の見え方に関して心配なことがございましたら、学校で色覚の検査を実施できますので、学級担任や養護教諭にご相談ください。

