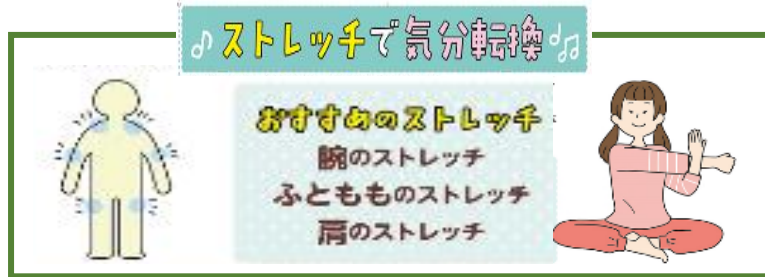


ほけんだより

北区立豊川小学校
ほけんだより 11月号
校長 中村 順子
養護教諭 加納 純子

最近、あっという間に寒くなり、秋というより冬のような寒さになってきているような気がします。気温が下がってくると、寒さや運動不足で体が縮こまると、血液の流れが悪くなって、体調不良を引き起こしてしまうことに繋がります。

そんなときは、簡単ストレッチで体をほぐしましょう。体がほぐれると、心の緊張も解けやすくなります。



今月の保健目標

「姿勢に気をつけよう」

皆さんは、こんなことをつい、
やっていませんか？

- ・猫背になる。
 - ・頬づえをつく。
 - ・足を組んで座る。
 - ・いつも同じ側で荷物を持つ。
- などなどありますが、これらは体の歪みにつながりやすいので、気を付けていきましょう。

《インフルエンザの流行シーズンに入りました》

昨年よりも1か月早く、以下のようにインフルエンザによる学級閉鎖の報告があるようです。

都内学校等におけるインフルエンザ様疾患による臨時休業（学級閉鎖等）報告状況

	保育所	幼稚園	小学校	中学校	高等学校	その他	計
2025年9月累計	0	0	18	18	10	0	46
2024年9月累計	0	0	10	4	3	0	17

本校でもインフルエンザAに罹患する児童が出てきています。保護者の方もお子さんも早めの予防対策をとっていただければと思います。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

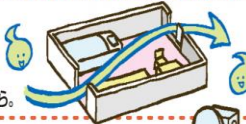
【いい(11)は(8)】の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心かけて、すっとい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

【いい(11)くう(9)き】(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

【いい(11)トイレ(10)】の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

【いい(11)ひふ(12)】の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう

11月26日 いい風呂の日

【いい(11)ふろ(26)】の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

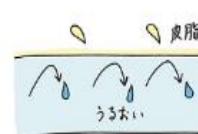
皮膚の働き

11月12日は、「イイヒフ」という語呂合わせから「皮膚の日」です。全身を覆う皮膚について、ふだん、あまり意識しないかもしれませんが、皮膚には、次のような働きがあります。



①体の表面を保護する

外からの刺激から体を守り、体内の水分喪失を防ぐ。



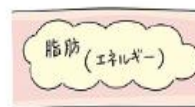
②皮脂を分泌する

皮脂を分泌して、皮膚の乾燥や細菌の繁殖を防ぐ。



③体温を調節する

汗などで体温を調節する。



④貯蓄する

皮下に脂肪(エネルギー)を蓄える。



⑤排泄する

体内の老廃物を汗として汗腺から体外に出す。



⑥感覚をとらえる

触覚や痛覚、温覚・冷覚、かゆみなどを伝達する。

秋～冬は空気が乾燥します。軟膏や保湿クリームなどでケアして、皮膚の健康を守りましょう。



毛染めによる皮膚障害について

～厚生労働省より～

近年、ファッションとしての染髪が流行していますが、健康上での問題も散見されているようです、以下に、厚生労働省のホームページから関連情報を抜粋しました。ご参考ください。

毛染めによる皮膚障害の事例については、毎年 200 件程度登録されており、その原因は明らかであるにもかかわらず継続的に発生している状況です。毛染めの施術を行う際には、下記のことについてご理解の上、併せて、消費者安全調査委員会（消費者庁）の公表資料をご覧ください、十分ご注意ください。

＜酸化染毛剤やアレルギーの特性＞

○ヘアカラーリング剤の中では酸化染毛剤が最も広く使用されているが、主成分として酸化染料を含むため、染毛料等の他のカラーリング剤と比べてアレルギーを引き起こしやすい。

○治療に 30 日以上を要する症例が見られるなど、人によっては、アレルギー性接触皮膚炎が日常生活に支障を来すほど重篤化することがある。

○これまでに毛染めで異常を感じたことのない人であっても、継続的に毛染めを行ううちにアレルギー性接触皮膚炎になることがある。

○アレルギーの場合、一旦症状が治まっても、再度使用すれば発症し、次第に症状が重くなり、全身症状を呈することもある。

○低年齢のうちに酸化染毛剤で毛染めを行い、酸化染料との接触回数が増加すると、アレルギーになるリスクが高まる可能性があると考えられる。

7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒にやってみてください♪



☆☆☆答えは保健室前の掲示板上にあります☆☆☆