ほけんだより11月

2026年11月2日（月）
ほけんだより
美唄市立東小学校保健室
秦　千恵

11月になりました。気温がぐっと下がり、冬はそこまで来ていますね。
暖房が入りはじめ、空気も乾燥してきました。学校では加湿器を使用して、乾燥対策を行っていきます。気温の低下や空気の乾燥などの影響で、風邪をひきやすくなる季節です。
手洗いやうがいを心掛けて元気に過ごしましょう！



6月に行った歯科健診の結果、虫歯があったお子さんは、治療が済んでいますか？
できてしまった虫歯は、自然には治りません。まだ受診されていないご家庭は、ひどくなって痛み出す前に治療を検討してみてくださいね。
※治療済みのお子さんは、連絡をいただきありがとうございました。





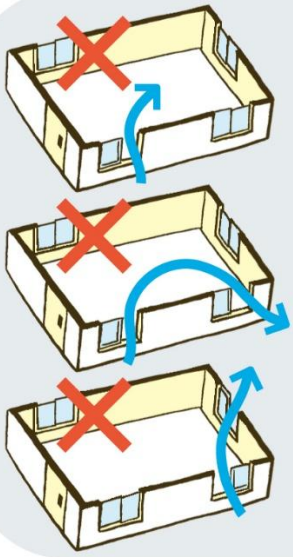




いい(11) くう(9)き

11月9日は換気の日

換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく

2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます！







風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

からだが冷えないように

服を1枚プラスしましょう！

寒い時期も、引き続き感染予防対策のため換気を行いますので、学校内にいても寒く感じるかもしれません。防寒の面でご協力をお願いいたします。

カーディガンやパーカーなどの脱ぎ着できる上着を１枚増やすと、朝と昼の気温差にも対応できますね。

また、薄手の下着を１枚増やすのも良いかもしれません。

3つの首を温めると
体もポカポカ！



寒さ対策をして、元気に過ごそう！

かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？



いいえ！
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。

