

ほけんだより 11月

令和7年10月31日(金)
豊島区立西巣鴨小学校
校長 後藤 大輔
養護教諭 長濱 由紀子

木々の葉っぱが黄色や赤に色づく季節になりました。朝や夜の気温もぐっと下がり秋の深まりを感じますね。

寒くなり空気が乾燥してくると気になるのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。早寝・早起き・朝ごはんで感染症に負けない体づくりをしておきましょう。

11月1日は「いい姿勢の日」です。寒くなると背中が丸まって姿勢が悪くなりがちなので、注意しましょう！



座っているときも

いい姿勢

あごを引く
机と体の距離は
握りこぶし一つ分
背筋を伸ばす
足の裏を地面に
しっかりつける
イスに深く腰かける

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。

太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。

疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。

集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。

感染症に注意！

感染症を寄せつけない 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。

- 手洗いをする
- うがいをする
- マスクをつける
- 人混みを避ける
- 予防接種を受ける

さいきん 細菌とウイルスの違い

さまざまな病気を引き起こす細菌とウイルスですが、実は違いがあります。細菌は栄養と水、適切な環境があれば自分自身で増えることができます。そのため、食べものの中で爆発的に増えて食中毒などを起こします。一方のウイルスは、自分だけでは増えることができません。増えるにはヒトや動物などの生きた細胞を宿主として、自分をコピーするしかないので、インフルエンザなどが伝染するのは、ウイルスの生き残り戦略とも考えられそうですね。

11月の予定

保護者の方へ



日時	学年	内容 ・ 場所	注意事項
11月10日（月） 8：45～	5年生 6年対象児童	脊柱側弯症検診 （モアレ撮影）多目的室	体育着で受ける

感染症が流行る季節になりました！！

体調が悪い時は、無理に登校せず、ご家庭で様子を見てください。

家を出る前にチェック！

- ☒ 熱がある
- ☒ 鼻水やせきが出る
- ☒ 発疹がある
- ☒ 頭痛や腹痛がある
- ☒ 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・感染性胃腸炎のちがい



	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症	感染性胃腸炎
主な症状	せき・くしゃみ・鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加え、関節や筋肉などの全身の痛み	呼吸器（鼻・のど・肺）の症状・味覚や嗅覚の異常・全身の痛み	腹痛・吐き気・嘔吐・下痢
熱	微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上のこともある）	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなることもある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
主な原因	アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス・ロタウイルスなど
学校の出席停止期間	特になし（症状がなくなり、よくなってから）	発症後5日、かつ解熱した後2日（幼児3日）を経過するまで	発症後5日、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで	特になし（嘔吐や下痢がなくなり、よくなってから）