

ほけんだより



2025年(令和7年)10月

No. 7

福山市立加茂小学校

あさばん すず とお こ さむ ひ はつなつ か ぜ しょうじょう ひと ふ とく やす
朝晩は涼しさを通り越して、寒い日もでてきました。発熱や風邪症状がある人も増えています。特に休み
あ たいちょう くす ひと おお やす ひ せいかつ ととの げんき やす あ むか
明けは体調を崩す人が多いので、休みの日でも生活リズムを整え、元気に休み明けを迎えるようにして
いきましょう！

ひろしまけん にち はや りゅうこう い はっぴょう か も しょうがつこう
広島県では10月16日に早くもインフルエンザの流行入りが発表されました。加茂小学校ではインフル
エンザでの感染症は現在出ていませんが、福山市でも少しづつ感染者が増えていますので、こまめな手洗い・
うがい・換気・マスク（咳エチケット）で予防を引き続きていきましょう。



じどうほけんいいんかい

・・・・・児童保健委員会だより・・・・・

ほうそう よ
放送で呼びかけをしています!



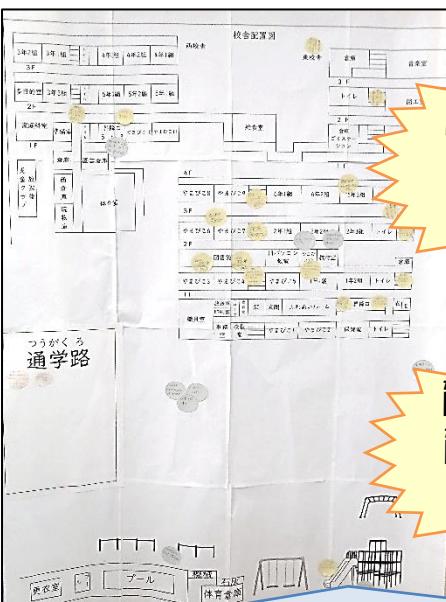
けががマップを作り、けがが起こりやすい
場所や原因について考えました。
学校で起きたけがの中には、防げるけ
がもあるので、安全に気を付けて生活
しましょう！

けがマップづくり

☆^{よぼう}けが予防☆



エネルギー不足、 寝不足にも注意！



がっこう 学校でよくあるけがは…

・通字路を走っていてこける

・廊下や靴箱、教室など走ったい遊んだいしてはいけない場所で遊んでこける、打つ、切る

・うんていや鉄棒から落ちる

・机を運んでいて指をはさむ

・はさみや彫刻刀で切る

・ハードルや高跳びの着地でこける

↓↓↓
どうう と だ ある
道 路 で 飛 び 出 し た り 、 ふ ざ け な が ら 歩 い た り し な い
た い く よ じ い う は う ど う
体 育 で は 体 供 て な く し ま す
ル ー ル を お ま す

ルールを守る まもる 安全な行動かよく考える あんぜん こうどう かんがえる



かぜよぼう ☆風邪予防☆



もしかして風邪？

check/ 風邪のひき始めの サイン



いくつか当時はまつたら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

ひどくなる前に 予防しよう



ぼくは、冬でもこまめな水分補給を意識しています！

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るために、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち寝ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出て体から水分が奪われるので、水分をしっかりとて脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまうので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくて良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまいます。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるワイルスを追い出す「纏毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

きんちょう ☆緊張をやわらげる☆



緊張 を和らげて

実力 を出し切 ろう！

テストや発表会など、緊張してしまうことはありませんか？

本番で力を発揮できるよう、緊張を和らげる工夫を紹介します。

体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると、余分な力が抜けます。

自分に ポジティブな言葉をかける

丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少くなります。



深呼吸のやり方

- ①口を軽くすぼめて、約6秒かけて口から息をはきだそう。
 - ②鼻から約3秒かけて、空気をスーとすいにもう。
 - ③十分に息をすったら、また6秒かけて口からはきだそう。
 - ④この呼吸をくり返してみよう。
- ※息をはく時は、「ゆっくりと、細く、長く」を意識してみよう。
- ※お腹に手を置くと、より自分からだに意識が向きやすくなるよ。



ちなみに私は、ペットと一緒に遊ぶと緊張がやわらぎます。
ともだち友達は、歌を歌うとリラックスできるそうです。

