

# 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

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られるようにしていきましょう！

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、福山市でも少しず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)で予防を引き続きしていきましょう。



じどう屋けんいんかい

## ●●●●● 児童保健委員会だより ●●●●●

放送で呼びかけをしています！



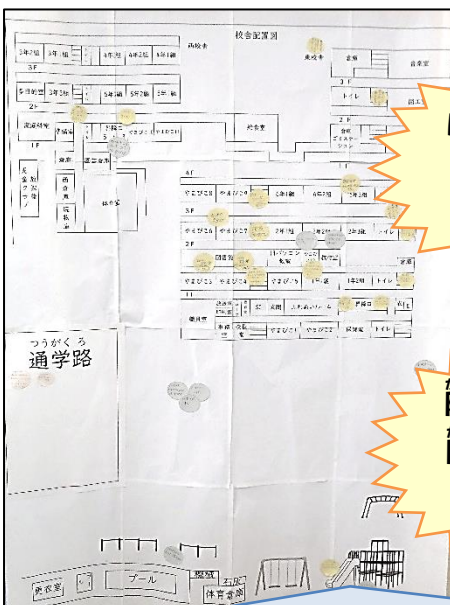
けがマップを作り、けがが起こりやすい場所や原因について考えました。学校で起きたけがの中には、防げるけがあるのもので、安全に気を付けて生活しましょう！



エネルギー不足、  
寝不足にも注意！

けがマップづくり

☆けが予防☆



廊下が危ない！  
ぶつかって  
頭を打った

なぜぶつかった？



- ① 走っていて角でぶつかった
  - ② 教室から飛び出してぶつかった
- ↓↓↓  
落ち着いて歩く

階段が危ない！  
階段から落ちて  
足首をひねった

なぜ落ちた？



- ① 急いでいて1段飛ばしで降りた
  - ② 友達とふざけて階段で遊んでいた
  - ③ 階段を最後飛び降りた
- ↓↓↓  
よく見て1段1段歩いて降りる

学校でよくあるけがは・・・

- ・通学路を走っていてこける
- ・机を運んでいて指をはさむ
- ・はさみや彫刻刀で切る
- ・廊下や靴箱、教室など走ったり遊んだりしてはいけな場所を遊んでこける、打つ、切る
- ・うんていや鉄棒から落ちる
- ・ハードルや高跳びの着地でこける

↓↓↓

道路で飛び出したり、ふざけながら歩いたりしない

体育では準備運動をしっかりとる      ルールを守る      安全な行動がよく考える



# ☆風邪予防☆



もしかして風邪？

ひどくなる前に 予防しよう

ほくは、冬でもこまめな水分補給を意識しています！

check

## 風邪のひき始めのサイン



くしゃみ



悪寒



鼻水



頭痛

いくつか当てはまっ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。

## 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は、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、最も落ち着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



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとっ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いますので、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も良いです。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うので、乾燥を防ぎ加温する

## 乾燥を防ぎ加温する



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、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると動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。

# ☆緊張をやわらげる☆

緊張を和らげて



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

大丈夫、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。不安が少なくなります。



## 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、空気をスーッとすいこもう。
- ③十分に息をすたら、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、より自分のからだに意識が向きやすくなるよ。



ちなみに私は、ペットと遊ぶと緊張がやわらぎます。友達とは、歌を歌うとリラックスできるそうです。