



平成30年10月24日 大草小学校 保健室
 ほけんだより 10月号 NO.14 文責:川上美由紀
 10月の保健目標「目を大切にしよう」

風がとっても冷たくなってきました。秋の深まりを感じる今日この頃です。気づけば10月もうすぐ終わりです。11月に向けてしっかり寝て、食べて、運動して、体力を蓄えていきましょう。

☆秋バテしてませんか？

秋バテとは・・・？

朝夕の気温差が大きいことで、自律神経が変調を起こして体がだるい、風邪をひきやすいなどの症状を引き起こすことです。



大草小の子どもたちも先生も、普段は元気いっぱいですが、最近はお疲れ気味？なようです><

そんなときは、こんなリラックス法を試してみてもいいかがですか？

- ①冷たい飲み物の飲みすぎに注意する
- ②寝る1時間前までに、ゆっくりと湯船につかる
- ③息を大きく吸う、吐くなどの
深呼吸をしてリラックスする
- ④少し汗をかくぐらいの運動を取り入れる
- ⑤ビタミン・ミネラルを多く含んだものを食べる。
かぼちゃ、さつまいも、きのこ、ハチミツなど
ビタミン豊富なみかんもいいかもしれませんね^^



☆風疹についてのお話

風疹とは？

風疹は、発熱、発疹、リンパ節腫脹を特徴とするウイルス性発疹症である。風疹に感受性のある妊娠20週頃までの妊婦が風疹ウイルスに感染すると、出生児が先天性風疹症候群を発症する可能性がある。

風疹を含むワクチンの定期予防接種制度

性別	接種状況	中学生時		幼児期	
		1962年 4月2日生~	79年 4月2日生~	87年 10月2日生~	90年 4月2日生~
男性	接種なし		個別接種 (1回)	個別接種 (1回)	個別接種 (2回)
女性	中学生時 集団接種 (1回)				

風疹患者の報告数が全国で **1200人** を超えました。厚生労働省は全国的な感染拡大に警戒を強めています。国立感染症研究所によると、今年に入って14日までの患者数は **1289人**。報告されていないのは青森、高知、佐賀、長崎、大分、鹿児島県の6県のみ。1000人以上が男性で、そのうち30代から50代が約8割を占めています。厚労省は抗体検査や予防接種を受けるよう呼び掛けています。

☆ハンカチ・ティッシュ点検について

2学期から昨年のように、ブクブクタイムの前にハンカチティッシュ点検を行っています。毎週行うことで、前の週持ってきていなかった人も持ってくるようになりました。ですが、ランドセルに入れっぱなしで、ポケットには入っていない！という人もいます。すぐ使えるためには、ポケットに入れることも大切です。

また、ポケットに入るサイズのハンカチの用意をお願いします。



今週は、6年生のえりさんに、「ハンカチティッシュを忘れない工夫」を全校の前で発表してもらいました。
「前日の夜に、玄関にハンカチとティッシュを用意して、朝出かける前にポケットに入れるようにしている。」そうです😊

みなさんも、試してみてもいいかが？。