



白（ひ）ごとに秋（あき）の深（ふか）まりを感（かん）じられるこの頃（ころ）です。11月（がつ）にはみなさん（みなさん）が楽（たの）しみにしているバス旅行（りょこう）や修学旅行（しゅうがくりょこう）があります。今（こん）月（げつ）も元（げん）気にす（す）ごして、楽（たの）しい思（おも）い出（で）をた（た）くさん作（つく）ってくだ（くだ）さいね。



## 11月の保健目標 「姿勢を正しくしよう」

寒（さむ）くなると、背（せ）中（な）を丸（まる）めて、ポ（ポ）ケ（ケ）ット（ット）に手（て）を入（い）れて歩（ある）く人（ひと）が増（あ）えてき（き）ます。でもこれ（これ）から（から）は、正（ただ）しい姿（しせい）勢（せい）で歩（ある）きま（ま）しょう。「立（りつ）腰（よう）」のとき（とき）だけ（だけ）でなく、い（い）つも正（ただ）しい姿（しせい）勢（せい）を意（い）識（しき）でき（でき）るとい（い）いですね。

### 姿勢が悪いとどうなる？

**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つて、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、正常に働けなくなることがあります。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（せ）中（な）が丸（まる）くなると胸（むね）が開（ひら）かず呼（こ）吸（そく）が浅（あ）くな（な）り、酸（さん）素（そ）が体（てい）に行（い）き渡（わ）りにく（く）な（な）ります。酸（さん）素（そ）が減（へ）ると血（け）流（りゅう）が悪（わる）くなり、疲（つか）れ物（ぶつ）質（しつ）がた（た）ま（た）りやす（やす）く（く）な（な）ります。

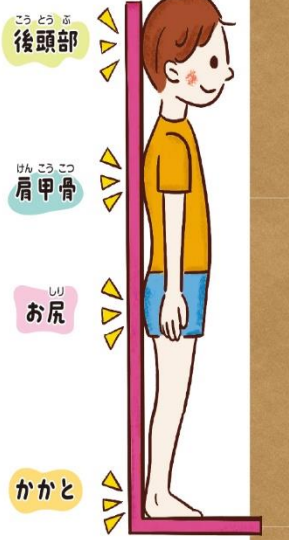


**集中力が落ちる**  
血（け）流（りゅう）が悪（わる）いと脳（のう）に酸（さん）素（そ）が行（い）き渡（わ）らず、脳（のう）の活（かつ）動（どう）が低（ひ）下（げ）し（し）ま（ま）す。また、疲（つか）れた状（じょう）態（たい）が続（つづ）きやす（やす）いので集（しゅう）中（ちゅう）力（りき）が低（ひ）下（げ）し（し）ま（ま）す。



姿勢を確認しよう！

後（こう）頭（とう）部（ぶ） 肩（けん）甲（こう）骨（こつ） お尻（おしり） かかと  
壁（かべ）につけて立（た）ってみ（み）よう  
腰（こし）と壁（かべ）の間に手（て）のひら（ひら）がギリギリ入（はい）る隙（すき）間（ま）がで（で）きるくらいが良（よ）い姿（しせい）勢（せい）の目（め）安（やす）。隙（すき）間（ま）に手（て）がす（す）ぽり入（はい）ったり、がんばら（あ）ない（い）と頭（あたま）からお尻（おしり）を壁（かべ）につけられな（な）かったりする場（ばい）合（あ）いは、姿（しせい）勢（せい）が悪（わる）な（な）っているサイン。良（よ）い姿（しせい）勢（せい）を意（い）識（しき）し（し）よう。ど（ども）友（とも）だ（だ）ち（ち）と確（かく）認（にん）し（し）あ（あ）っ（っ）て（て）み（み）て（て）ね（ね）。



## 「かんせんしょう」を予防しよう



寒（さむ）くなつてく（く）ると、コ（コ）ロ（ロ）ナ（ナ）やインフル（インフル）エン（エン）ザ（ザ）、胃（い）腸（ちやう）炎（えん）など「かんせんしょう」が広（ひろ）がりやす（やす）く（く）な（な）ります。自（じ）分（ぶん）が「かんせんしょう」にか（か）かるの（の）も、家（か）族（ぞく）や友（とも）だ（だ）ち（ち）など周（しゅう）りの人（ひと）がか（か）かるの（の）も困（こま）りますね。み（み）ん（み）な（な）で「かんせんしょう」を予（よ）防（ぼう）するた（た）めに、次（つぎ）の5（ご）つ（つ）に気（き）をつ（つ）け（け）ま（ま）しょう。

### 1 手洗い

こまめに手を洗（あら）って、手（て）についた菌（きん）やウ（ウ）イル（イル）ス（ス）を洗（あら）い流（なが）し（し）ま（ま）しょう。水（みづ）が冷（ひや）たいからとい（い）って、い（い）いかげん（げん）に手（て）洗（あら）いするの（の）はダ（ダメ）メ（メ）です！ 外（そと）から戻（もど）ったとき（とき）やト（ト）イレ（イレ）の（の）後（あと）、食（しょく）事（じ）の前（まえ）などには、せ（せ）っけん（けん）を使（つか）って、つめ（つめ）の先（さき）から手（て）首（くび）ま（ま）で（で）い（い）ね（ね）に洗（あら）い（い）ま（ま）しょう。



### 2 せきエチケット

せきやくしゃみ（せきやくしゃみ）が（が）出（で）そう（そう）にな（な）った（た）ら、ティ（ティ）ッシュ（ッシュ）やハン（ハン）カ（カ）チ（チ）で鼻（はな）と口（くち）を（を）お（お）お（お）い（い）ま（ま）す。急（いそ）なせきやくしゃみ（せきやくしゃみ）の場（ばい）合（あ）いは、で（で）きるだけ手（て）を使（つか）わ（わ）ない（い）で、そ（そ）で（で）や上（じやう）着（ちゃく）の内（うち）が（が）わ（わ）で（で）鼻（はな）や口（くち）を（を）お（お）お（お）い（い）ま（ま）す。

### 3 部屋の換気

部（ぶ）屋（や）を閉（し）め切（き）ったま（ま）まに（に）す（す）ると、菌（きん）やウ（ウ）イル（イル）ス（ス）が増（あ）えやす（やす）く（く）な（な）ります。学（がく）校（こう）では30（さんじゅう）分（ぶん）に1（いち）回（かい）を目（め）安（やす）に、家（か）では2（に）か所（か所）の窓（まど）を開（ひら）けたり、扇（せん）風（ふう）機（き）やお風（お）呂（ろ）場（ば）の換（か）気（き）扇（せん）などを使（つか）ったりして、空（くう）気（き）を入（い）れか（か）え（え）ま（ま）しょう。



### 4 規則正しい生活

夜（よ）更（み）かし（し）たり、朝（あ）ご飯（はん）を（を）食（た）べな（な）かつ（つ）たり（り）す（す）ると、免（めん）疫（えき）（私（わたくし）たち（た）ち）の体（てい）の中（な）にそ（そ）な（な）わ（わ）つ（つ）て（て）い（い）る病（びょう）気（き）とた（た）た（た）かう力（りき）が弱（よわ）ま（ま）つ（つ）て（て）し（し）ま（ま）す。早（はや）寝（ね）早（はや）起（き）き（き）を（を）す（す）る、ご（ご）はん（はん）を（を）し（し）っ（し）かり（り）食（た）べる、お（お）風（ふう）呂（ろ）に（に）ゆ（ゆ）っ（っ）くり（り）つ（つ）かるなど、規（き）則（そく）正（ただ）しい生（せい）活（かつ）を（を）し（し）ま（ま）しょう。

### 5 マスクをつける

ウ（ウ）イル（イル）ス（ス）は（は）人（ひと）から（か）ら人（ひと）へ（へ）と（と）うつ（うつ）り（り）ま（ま）す。人（ひと）が大（たい）勢（せい）い（い）る場（ばい）所（しょ）では、マ（マ）スク（スク）をつ（つ）け（け）ま（ま）しょう。マ（マ）スク（スク）は、顔（かお）とマ（マ）スク（スク）の（の）間（ま）にす（す）き（き）間（ま）が（が）で（で）き（き）ない（い）よう（よう）に、鼻（はな）やほ（ほ）ぼ、あ（あ）ご（ご）に（に）ぴ（ぴ）つ（つ）たり（り）と（と）つ（つ）け（け）ま（ま）しょう。



## 「かぜ」のクイズ

く（く）しゃ（しゃ）み（み）や鼻（はな）水（みづ）が（が）出（で）たり、のど（のど）が痛（いた）くな（な）つたりして、「か（か）ぜ（ぜ）を（を）ひ（ひ）いた（た）か（か）な（な）」と思（おも）った（た）ら、ど（ど）う（う）し（し）ま（ま）す（す）か？ 正（ただ）しいと思（おも）う番（ばん）号（ごう）を選（えら）ん（ん）で（で）ね（ね）（一（いっ）つ（つ）とは（は）か（か）ぎ（ぎ）り（り）ま（ま）せん）。

- ①スタミナをつけるために、ステーキやカツ丼を食べる
- ②スープやおかゆなど消化のよいものを食べる
- ③人がたくさんいる場所に出かける
- ④暖かい服を着たり、温かい飲みものを飲んだりして、体を温める
- ⑤無理をしないで、夜は早めに寝る



正（せい）解（かい）は②④⑤（ご）です。か（か）ぜ（ぜ）の（の）ひ（ひ）き（き）は（は）じ（じ）め（め）は、消（しょう）化（か）の（の）よ（よ）い（い）も（も）の（の）を（を）食（た）べ（べ）、体（てい）を（を）温（ぬ）かく（かく）して、お（お）うち（うち）で（で）ゆ（ゆ）っ（っ）くり（り）休（やす）み（み）ま（ま）しょう。

## 保護者のみなさまへ

ニュース等でマイコプラズマ感染症の全国的な大流行が報じられています。唐津市でも、これまでにない流行がみられました。感染者数は減少傾向にありますが、鬼塚小では現在も感染が続いています。また、昨年は11月初旬からインフルエンザの流行が始まり、2月まで続きました。これからの季節はいろいろな感染症が流行すると想定して、手洗いや換気等の指導を行っています。体調不良で保健室に来室したお子さんにも、早めの休養を心がけています。

発熱がない場合もお電話してご相談する場合がありますのでご了承ください。