

ほけんだより

11月



令和6年11月1日

鬼塚小学校保健室

ひごとに秋の深まりを感じられるこの頃です。11月にはみなさんが楽しみにしているバス旅行や修学旅行があります。
今月も元気にすごして、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。



11月の保健目標

「姿勢を正しくしよう」

寒くなると、背中を丸めて、ポケットに手を入れて歩く人が増えてきます。でもこれからは、正しい姿勢で歩きましょう。
「立腰」のときだけでなく、いつも正しい姿勢を意識できるといいですね。

姿勢が悪いとどうなる？

かた
肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる
いちぶ
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
りやすくなります。

しせい
姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

かと
太りやすくなる
ないぞう
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
うまくできなくなつて太
りやすくなります。

疲れやすくなる

せなか
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

けつちゅうゆうりょく
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、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。

姿勢を確認しよう！

こうどうぶ
後頭部
けんこうこつ
お尻
かかと
を

壁に付けて立ってみよう

こし
腰と壁の間に手のひらがギリギリに入る隙間がで
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっ
ぱり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁
につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。



「かんせんじょう」を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「かんせんじょう」が広がりやすくなります。自分が「かんせんじょう」にかかるのも、家族や友だちなど周りの人気がかかるのも困りますね。みんなで「かんせんじょう」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。

1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いかげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合には、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。



3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままになると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を自安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



4 規則正しい生活

夜更かしたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

5 マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができるないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



「かぜ」のひきのくいズ

くしゃみや鼻水が出たり、のどが痛くなったりして、「かぜをひいたかな」と思ったら、どうしますか？ 正しいと思う番号を選んでね（一つとはかぎりません）。

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

正しい正解は②④⑤です。かぜのひきはじめは、消化のよいものを食べ、体を温かくして、おうちでゆっくり休みましょう。

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る。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。