



ほけんだより11月

2019年11月5日
塩田小学校
文責 福岡 律子

11月に入り、すいぶん風が冷たくなりました。この季節は、インフルエンザや
かぜがはやる時期でもあります。毎日正しい生活を送り、体力や免疫力をつけて、
かぜを吹き飛ばしましょう。



11月の保健目標

しせい ただ りつよう
姿勢を正しくしよう（立腰！）

よい姿勢は、背すじを伸ばすことから！

背骨はまっすぐではなくゆるやかにカーブしています。これによって、頭を支える
体の負担を分散させ、ジャンプしたり走ったりしたときの衝撃が直接脳に伝わらない
ようにしているのです。背骨がゆがんでしまうと、体のあちこちが痛んだり、疲れやす
くなったりして、勉強にも集中できなくなります。

基本の姿勢

あごと肩は
軽く引く



背すじを
のばす

本を読むとき

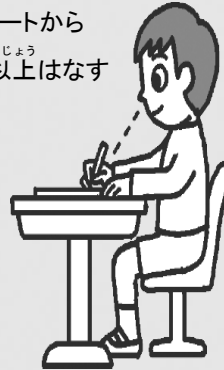


手は軽く
ま曲げる

背すじを
伸ばす

あしは床に
しっかりつける

字を書くとき



目はノートから
30 cm以上はなす

背すじを
伸ばす

ふか
深く
こしかける

保護者のみなさまへ

インフルエンザの予防接種について Q & A

Q
A

予防接種をすれば、インフルエンザにかからない？

A
いいえ。予防接種は、インフルエンザにかかってもひどくならないために行うものと考えてください。感染の拡大を防ぐこともできます。

Q
A

予防接種は、いつすればいいの？

A
予防接種をした2週間後から、だいたい5ヶ月の間効果があります。11月の半ばまでには接種したほうがいいでしょう。

Q
A

どのくらいの費用がかかるの？

A
病院や、年齢、ワクチンの量によって差が出ますが、およそ3,000~4,000円になるようです。かかりつけの病院へお問い合わせを。

かぜやインフルエンザにならないために

しっかり睡眠!

十分な睡眠をとることで体力や免疫力が回復します。



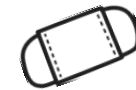
バランスのいい食事

主食・主菜・副菜をバランスよく食べることで、免疫力を高めます。



マスクをつける

周りに飛んでいるウイルスを吸い込まないようにします。



うがい・手洗い

のどの奥まで水が届くよううがいをし、指の一本一本をしっかりと洗いましょう。



空気の入替え

空気の乾燥やウイルスの増加を防ぐためにも換気をしましょう。



10がつのほのぼの

朝、クラスで健康観察が終わると『健康観察簿』を係りの子たちが保健室前まで持って来てくれます。ある日の朝の時間、誰かに説明をしているような声が近づいてきました。3年生のMさん。友達に健康観察簿の持って行き方を優しく教えてくれていたのです。少し前までは、朝から元気がなかったり学校や教室までの足どりがゆっくりだったMさん。最近は朝もいつの間にか教室へ上がり、笑顔で保健室を通り過ぎていく姿があります。お家やクラスでの充実した日々が成長へと繋がっているのですね(^ ^人)