

# ほけんだよ11月

とても肌寒くなってきました。空気が乾燥するためかぜやインフルエンザにもかかりやすくなります。また、新型コロナウイルス第8波にそなえて、自分自身でも体調管理を行っていきましょう。



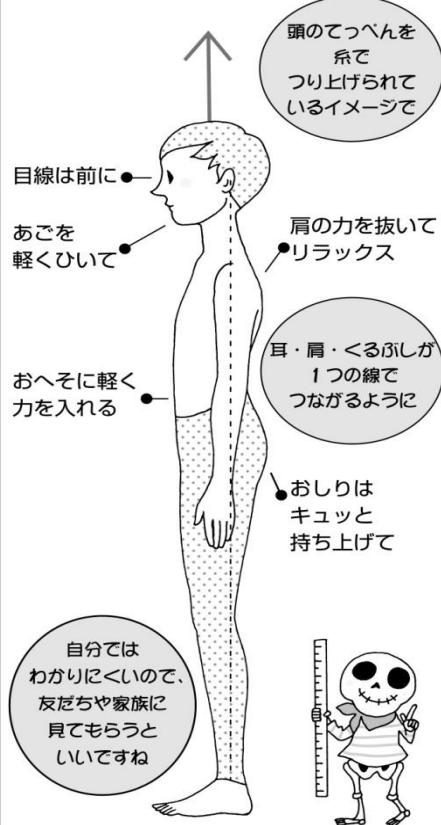
寒くなってくると・・・ついつい、猫背になってしまいます。  
猫背は、とてもかっこ悪いです。どうしたら、治すことができるのでしょうか。

まずは・・・チェックから！

次は、骨や筋肉のことを知ろう！

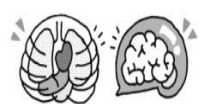


## 姿勢をチェックしてみましょう



## 骨の役割

からだを支える  
からだを守る



脳や内臓を衝撃から守ります。

カルシウムの貯蔵庫



体内にあるカルシウムの約99%は、骨にたくわえられています。

血液をつくる



血液は、骨の中心部にある骨髓でつくられます。

美しい姿勢を支える

## 筋肉をきたえよう

●腹筋

ひざを曲げ、あおむけに寝る。



おへそを見るようにして、ゆっくり上体を起こす。



おへそを見ながら、ゆっくり元に戻る。 ※10回くり返す。

●背筋

うつぶせに寝て、両手両足を肩幅に開く。



息を吸いながらゆっくり両手両足を持ち上げてキープ。



ゆっくりと元の姿勢に戻る。 ※数回くり返す。

## 保健室から保護者様へお伝えたいことが2つあります

### 1つ目…

#### 季節の変わり目や低気圧などで薬を服用している生徒について

保健室では、薬を渡すことができないため、ご家庭の方で本人の状況に応じて準備をしていただいています。

また、服用するタイミングは、本人に任せているご家庭もあるかと思います。

保健室に来室した生徒に「薬を服用したか」尋ねていますが、薬を飲むタイミングなど分からないまま、服用していました。

学校では、薬の服用について責任が取れないため、ご家庭でも正しい薬の服用について一緒に確認するようにお願いいたします。

### 2つ目…

#### 児童生徒のワクチン接種について、

任意接種となっており、接種をするかどうかは保護者にご判断いただくことになっています。今後ワクチン接種を計画されているご家庭は、ワクチン接種による抗体ができるためには一定期間必要ですので、行事等を見据え、早めの接種が効果が高いと言われていますので、ご検討ください。

武雄市教育委員会より

## 薬正しく使ってサポートさ



体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬。でも、使い方をまちがえると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかり読んで、正しく使いましょう。

### 決められた量を飲む

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、必ず「15歳未満」の用量を守りましょう。

### 決められた時間に飲む

- 食前 食事の1時間～30分前
- 食後 食事のあと30分以内
- 食間 食後2時間後くらい
- 就寝前 就寝する30分くらい前

もし忘れてしまっても、2回分を飲むのは絶対にダメ！