



2019年11月11日 玉島小 保健室

11月のほけんもくひょう
ていねいに歯をみがこう！！



あきかぜ はださむ かん きせつ になりました。いえ なか
秋風が肌寒く感じられる季節になりました。家の中も

ストーブやこたつを出して、冬支度をはじめているお家も多いのではないのでしょうか？

あさゆう ひるま きおんさ じき ます につけてください。
朝夕と昼間の気温差がはげしいこの時期はかぜをひきやすいので、気をつけてください。

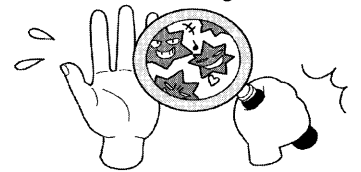
今日から、マラソントimeがはじまります。がんばって走って体 をきたえておきましょう。
う。はじめはきついです。が、体 が少しずつ慣れてきますから、毎日かかさず走ることが大切
です。この時期にしっかり体 をきたえておくと、かぜをひきにくい体 になります。

はやめのインフルエンザ流行がきています どんどんとびちるインフルエンザウイルス！

ウイルスは、吐く息といっしょに体 の外に出て行きます。

手には見えないばい菌が
いっぱい！

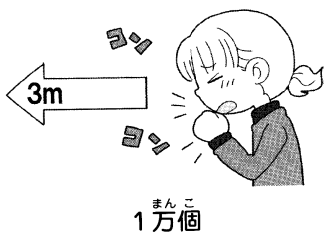
せきやくしゃみは、普通の息よりも勢いがあるので、より
と おくまでより多くのウイルスが飛んでいきます。



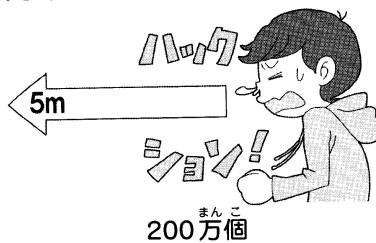
そのためかぜやインフルエンザが流行っているときは、知ら
ない間 にウイルスを吸い込んでいられるかもしれません。

ウイルスが体 の中に入ってくるのを防ぐために、手洗い・うがいをこまめにしましょう。

〔せきで飛ぶ範囲とウイルスの数〕



〔くしゃみで飛ぶ範囲とウイルスの数〕



せきが出る人は、必ず
マスクをしましょう。
「咳エチケット」

気になっています

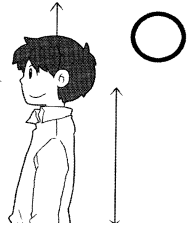
ぐにゃぐにゃ姿勢

授業中に教室をのぞくと・・・しせい^{おお}がわるい子が多いのにおどろきます。

授業参観などで見られていかがでしょうか？



- ★机^{つくえ}にほほをつけている子★寝そべてノートをとる子
- ★ほおづえをついている子
- ★片足^{かたあし}をいすに上げています子、両足^{りょうあし}あげている子も・・・



などなど。背すじがぴーんと伸びている子は、数人しかいません。

しせいは、ほねやないぞうなどの体^{からだ}に悪いえいきょうをあたえるばかりか、その人の心^{こころ}の状態^{じょうたい}もあらわします。心^{こころ}の状態^{じょうたい}とは、やる気や集中^{しゅうちゅうりやく}力^{ちから}のあるなしをあらわします。このぐにゃぐにゃ姿勢を続けると

頭のまん中を、糸で上にひっぱられているような感覚をもつと、姿勢がよくなるよ！

①せぼねがまがる

②視力が下がる

③筋肉が弱まる

④おなかがいたくなる

すわったときにはこんなことに気をつけよう!

机にひじをつかない

字を書くときには、ノートを押さえるとひじをつかなくてすみますね。



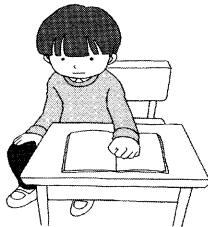
足のうらを床につける

「気をつけ!」の合図で足のうらを床につけることを忘れずに実行しましょう。



いすに深くこしかける

いすに深くこしかけることは、体がななめになってしまうことも防ぎます。



顔を机からはなす

顔を机からはなすことで、猫背になることを防ぎます。目が悪くなることも防ぎます。



おうちの方へ 色覚検査結果を配布します

色覚検査の希望者の検査が終わりました。検査結果を「保健室よりお知らせ」の封筒に入れて配布いたします。兄弟の分はまとめて、長子のお子さんの封筒に入れさせていただきます。ご確認ください。