



ほけんだより

11月号

平成 28 年 11 月 1 日
港区立青山小学校
校長 下城 英和
養護教諭 石田 結希

11月の保健目標

「姿勢を正しくしよう」

11月に入りました。寒い日にはつい、体をちぢめるように、下を向いて背中を丸めた姿勢になっていないでしょうか。姿勢が悪いと、体に良くないだけでなく、勉強や運動に集中できなったり、不注意によってけがをしたりすることがあります。姿勢を良くするように気を付けてみましょう。

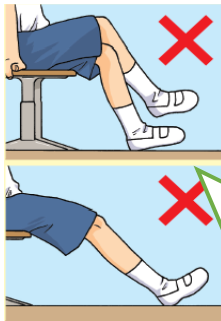
良い座り方

- ☆良い姿勢でいすにすわり、背筋をのぼし、ノートに目を近づけ過ぎないようにして文字を書こう
- ☆机と体はにぎりこぶし1つつ分程度スペースを空け、両手で体との間は空け過ぎないようにしよう



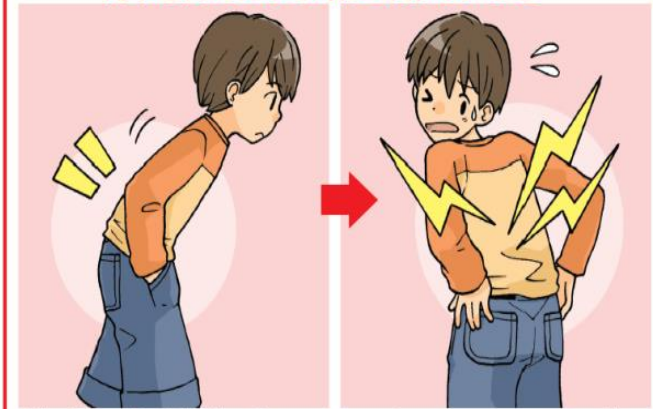
良い立ち方

- ☆つま先とかかとの両方を、地面につけ、背筋をのぼし、まっすぐに立ってみよう
- ☆歩くときは背筋をのぼした状態で、前を向き、かかとから地面につけて進もう



足を組んだり、のぼしたりしない。

背中を丸めたまま(ねこ背)でいると…



背中を丸めた状態で日常生活を過ごしていると、気が付かないうちに、こしに大きな負担をかけてしまい、よう痛(こしの痛み)につながります。



保健室前に姿勢チェックコーナーがあるよ。やってみてね!



冬の感染症の予防について



寒い日が増え、冬の気配が感じられるようになりました。それとともに、「少し風邪気味かな?」といった様子のお子さんが増えています。風邪、インフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、感染症が流行する季節にさしかかっています。手洗い・うがい・部屋の換気などの予防法を御家庭でも行っていただくことで、感染の拡大防止につながります。また、十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動をとることで体の免疫力を高めることも大切です。(病気にかかりにくくなり、重症化を防ぐこともできます。)学校においても、対策に取り組んでまいりますので、引き続きご協力をよろしくお願い申し上げます。

“かぜ”と“インフルエンザ”のちがい

重めのかぜと軽めのインフルエンザは症状が似ており、医師でも判断が難しいといわれています。症状は似ていても、治療方法はちがうので、それぞれの特徴を知り、自分がかかったときに、きちんと症状を伝えられるようにしておきましょう。

症状の出方

かぜ 鼻やのどから症状が出現し、始め、ゆるやかに悪化する。
インフルエンザ 全身に症状があらわれ、急激に悪化する。



熱

かぜ 37~38℃未満の熱が出る人が多い。
インフルエンザ 38℃以上の高热が出る人が多い。

体調の変化

かぜ くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み。
インフルエンザ 足腰の関節に強い痛みを感じる。悪寒など。



登校の目安

かぜ 熱が下がり、全身状態がよければ登校できる。
インフルエンザ 発症後5日間経過し、なおかつ、熱が下がってから2日間経過するまで登校できない。

© 少年写真新聞社 2015



手を洗うときはせっけんを使おう!

指と指の間・親指のまわり・爪の中も忘れずに洗おう!

スクールカウンセラー来校日

1日(火)、7日(月)、11日(金)、15日(火)、25(金)、29日(火)