



2024年11月1日

境東小学校保健室

「秋の日はつるべ落とし」と聞いたことはありますか。秋の日は暮れがはやいことを井戸の水をすくう釣瓶が落ちる様子に例えたことわざです。実際に秋は、日が沈んでからも明るい薄明の時間も短く、あっという間に暗くなります。放課後、遊びに出かけるときは帰りの時間に気をつけましょう。

### 11月の保健目標 自分の心と体を大切にしよう

11月は「1」が2つ並び11月は、いい姿勢の日（1日）いい歯の日（8日）のように、「いい〇〇の日」という健康に関する記念日がたくさんあります。〇〇の日とともに心と体を大切にしてい健康のヒントを紹介します。



勉強しているときやスマホを見ているとき、猫背になっていませんか？猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調を引き起こします。

#### 原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30 kgの人なら約3 kg（2リットルペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

#### 猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体に乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする

## 姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、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。友だちと確認しあってみてね。



## 11月9日は「換気(いい空気)の日」

窓を閉めたままにすると、汚れやウイルスが出て行かないので、調子が悪くなったり、病気がうつりやすくなったりします。寒くなってきてましたが、換気のために窓は少し開けておきましょう。☆換気することも感染症予防に効果ありです！



## 秋・冬は感染症流行の季節 感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

- 手洗い** 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。
- 湿度を保つ** 乾燥するとのとどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。
- 人混みを避ける** 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



### 感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



### ○保護者の方へ

今年度もインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に係る治療証明書は、医師の診断をもとに、保護者の方に記入いただいて提出となります。

感染症に係る提出書類は次の通りとなります。罹患後、最初の登校日に提出ください。

- インフルエンザ → 「インフルエンザにおける療養報告書」
  - コロナウイルス感染症 → 「新型コロナウイルス感染症における療養報告書」
  - その他出席停止になる感染症 → 「治療証明書」
- 医師による記入

※全て学校のホームページからダウンロードすることができます。学校でも用紙のお渡しができますので必要な場合にはお知らせください。



トイレをきれいに使えていますか？ トイレが汚いと、気持ちよく過ごせませんね。みんなが気持ちよく使えるように正しいトイレの使い方を覚えてやっていきましょう。

- 終わったら必ず流す
- 汚れたらふく
- トイレットペーパーは必要な分だけ



うんちはカラダの中からのメッセージ 色や形で体調の変化がわかります。毎日確認しよう。

