

ほげんだより 11月

今鹿島小学校 保健室

11月は、「11(いい)〇〇の日」がたくさんあります。保健室のイチオシは「11(いい)8(は)の日」ですが、ほかの語呂合わせもぜひ探してみてください。あなたのお気に入りの「11(いい)〇〇」は何ですか？

は 歯がきれいで、よくかむことができると、いいこといっぱい☆

- ・勉強がもっとできるようになる(集中力UP)
- ・運動するとき、もっとパワーがでる(瞬発力UP)
- ・顔がひきしまって、表情が豊かに美しくなる(ほほ・あごの力UP)
- ・病気に強くなる(唾液による消化・免疫力UP)



11月9日はいい空気の日

換気をして空気を入れ替えると良いことがたくさん

頭がスッカリする

感染症予防になる

こもった匂いや湿気がとれる

換気をするときのポイントは対角線の窓を開けること



換気をして新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

まも 守ろう せきエチケット

まも たいせつ ひど 守ろう 大切な人



保護者の方へ

あき ふゆ かんせんしゅうりゅうこう きせつ 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、小さな子どもや年配の方、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にもつながります。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。



〇11月下旬 避難訓練(不審者)があります。 日時等は知らせずに行います。

〇歯科の受診はお済みですか？

むし歯の治療報告のお手紙(ピンクの紙)が学校に届いていない人には、11月中に再度お手紙を出します。必ず受診をお願いします。

〇室内用の防寒着を持参すると安心です。

学校では、感染症予防のため、教室の換気を徹底しています。そのため、座席によって大きな寒暖差が出てまいります。登下校用の厚いコートより、動きやすい室内用の上着を使用するのがオススメです。

〇インフルエンザの予防接種をおすすめします。

「打ってもどうせ感染するから・・・接種費用も高いし・・・」確かに、感染・発症予防効果は6～7割程度といわれており、感染を確実に予防するわけではありません。しかし、肺炎や脳炎などの重症化を防ぐ効果も高いといわれています。万が一のとき後悔しないための保険として、接種を検討してはいかがでしょうか？

〇11月は、はみがきセットを持参してはかかでしょうか。

11月は「いい歯の日」があるので、ぜひ歯の清潔についておうちでもお話をしてみてください。

※給食後のはみがきは、個人の判断としています。



11月1日は
いい
姿勢の日

しせい ただ 姿勢を正しくするだけで

しあわ

ちよつと幸 せになれるかも！？



- ・いい姿勢をすると、疲れる…
- ・寝転がって遊ぶのが楽…
- ・頭痛や肩こりが多くて…

そんな人は要注意！

姿勢のことで、人生、損しているかも！？

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの 体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に
力が入りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
どの体の不調が起こ
りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
常に動かなくなることも
あります。内臓の機能が
低下すると、消化吸収が
うまくできなくなって太
りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな
り、酸素が体に行き渡
りにくくなります。酸
素が減ると血流が悪く
なり、疲労物質がたま
りやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素
が行き渡らず、脳の活
動が低下します。また、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。



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。
友達と確認しあってみてね。



猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、
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、
さまざまな不調をひき起
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
30kgの人なら約3kg（2L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。が、
頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だ
けて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、骨盤の上に体を乗
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



「いきなり姿勢を矯正す
るなんて無理！」という
人は…

- ①授業の前に、腕を
挙げて背骨を伸ばす
ストレッチ
- ②時間を決めて、いい
姿勢を〇〇分間だけ
キープ！
- ③朝、登校前にラジオ
体操の好きなポーズ
から始めてみてね！