

ほけんだより



令和5年11月17日 No7
向陽小学校 保健室

気温が徐々に下がってきて、季節は少しずつ冬に近づいてきています。季節の変わり目だということもあり、風邪気味の人も多いようです。変化する気温に合わせて、しっかりと衣服で防寒していきましょう！ また、健康に過ごすために一番大切なのは、生活リズムをしっかりと整えることです。「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけながら、天気の良い日は外に出て元気に遊びましょう！



インフルエンザにかかる人が増えています

インフルエンザとは？

1～3日間のせんぶく期間（ウイルスの準備期間）のあと、38℃以上の発熱や頭痛、体のだるさ、関節の痛み、せき、鼻水などの症状が出る病気。飛まつ感染や接触感染で人にうつっていく。



予防のために大切なことは？

①手洗い

外から帰ってきたら、かならず手洗いをしてウイルスを体に入れないようにしましょう。とくに、食べ物を食べる前は念入りに！

②空気の入れかえ

ウイルスを部屋にためないように、定期的に空気の入れかえをしましょう。



③せきエチケット



せきやくしゃみをするとうイルスは2mも飛びます。そのためウイルスを飛ばしてしまわないように、せきやくしゃみがひどく出る時は、マスクをつけたり、口や鼻をティッシュやハンカチでおおったりしましょう。

④予防接種

予防接種をするとウイルスに対抗してくれる「抗体」が作られます。インフルエンザの「抗体」ができるには、予防接種を受けてから約2週間かかります。早めの予防接種が大切です。



～おうちの方へ～

◆視力検査の結果について

視力検査週間に行った検査の結果を10月末に配付いたしました。視力がB～Dで、春の健康診断後の受診がまだのお子さまや、春の健康診断以降に視力が落ちていたお子さまにつきましては、お忙しいところ恐縮ですが、ぜひ受診をよろしくお願いいたします。

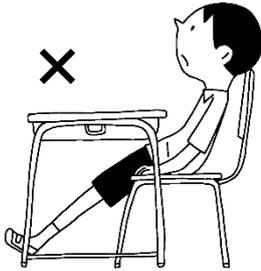
しせい べんきょう どんな姿勢で勉強をしていますか？



せなかを丸めると首
背中の筋肉に負担がか
かります。また、目をノー
トに近づけて見ていると、
視力の低下にもつながり
ます。



ほおづえをつくると、
手にかかる頭の重み
を歯が受けることにな
るので、歯並びが悪く
なります。



いすの背もたれにかた
や頭をつけ、足をのばし
てだらんとした姿勢でい
ると、首やかた、こしに
負担がかかります。



つくえに横向きでね
るような姿勢でいる
と、視力が低下し、歯
並びも悪くなること
があります。



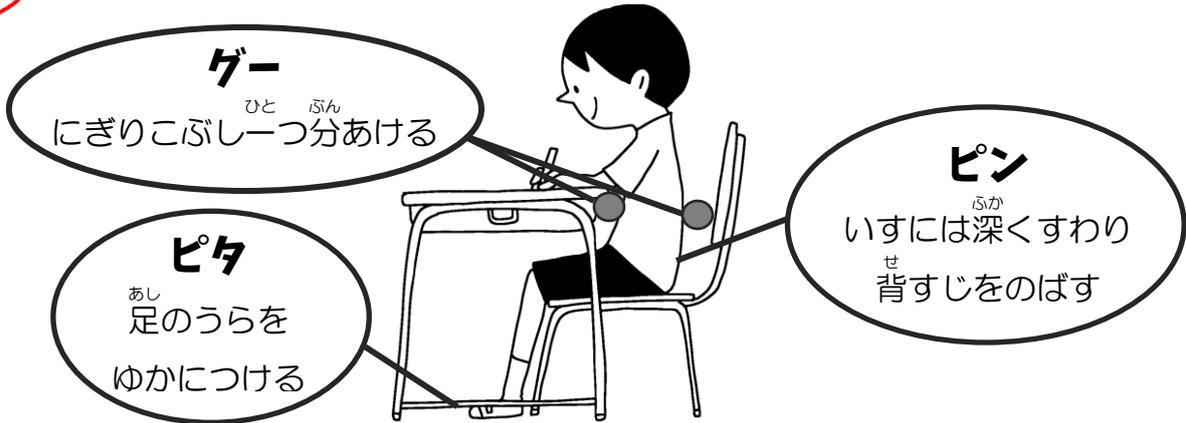
足を組んだ姿勢を続
けていると、こしなどに
負担がかかります。

このような姿勢をつづけていると...

体のさまざまな場所に
悪い影響がでます！！



しせい よい姿勢のための“グー、ピタ、ピン！”



グー

にぎりこぶし一つ分あける

ピタ

足のうらを
ゆかにつける

ピン

いすには深くすわり
背すじをのばす

しせい 姿勢クイズ

目は、本やノートからどのくらいはなすと良い？

- ① 1 cm ② 10 cm ③ 30 cm



読書や勉強をする
ときは、目と本の距離は30cm以上あけることが大切です。

答え：③ 30 cm