



宇都宮市立平石北小学校
令和4年11月8日
NO. 8

宇都宮市の木とされているイチヨウがきれいに色づく紅葉の季節となりました。イチヨウの葉は恐竜のいた時代から生息していたので、「生きた化石」とも言われています。秋を楽しみ、イチヨウ並木を散歩してみるのもいいですね。



【姿勢を正しくしよう！～保健給食委員会の取組～】

11月の保健目標は「姿勢を正しくしよう」です。そこで保健給食委員会では、姿勢について考えました。今回はその取組について紹介します。

・悪い姿勢ってどんな姿勢？

児童からはこのような意見が出ました。

委員会児童も実際にやってみました。



ふねこぎ



机と顔が近い(猫背)



ほおづえ



ふんぞり返り



・悪い姿勢だとどんな影響がある？

《体への影響》

背骨が歪む

肩こり

腰痛

視力低下

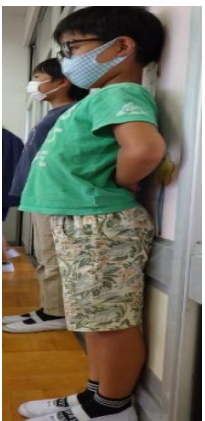
《心への影響》

疲れやすい

集中できない

・自分の姿勢をチェックしよう！

・「ぐーぺたぴん」できれいな姿勢☆



- ① 壁にそってまっすぐ立つ。
 - ② 頭、おしり、肩甲骨、かかとの4か所が壁につくかをチェックする。
 - ③ 背中に手のひら1枚分入るかチェックする。
- ※ぎりぎり入るくらいがいい姿勢
できない人は猫背の可能性あり。



- ① **ぐー**
いすに座ったら机とお腹の間は「ぐー」1つ分あけましょう。
- ② **ぺた**
つま先・かかとは「ぺたっ」と床にくっつける。
- ③ **ぴん**
背中をまっすぐぴんっと伸ばしましょう。

めをつぶってその場で足踏み！

1分後も同じ場所で足踏みしているでしょうか？
前や後ろに大きく移動してしまった人は猫背の可能性あります。



★ 今年の冬の流行は…？

コロナ流行前はそろそろインフルエンザが流行するかな？と警戒を始めていたのがこの時期です。ここ2年はインフルエンザの流行はありませんでしたが、他国の状況をみると、今年はインフルエンザとコロナウイルスが同時流行しているという声が聞こえてきます。今年日本でどうなるのかはまだ分かりませんが、変わらない対策が必要です。

【 基本的な感染症対策は同じ！ 】



手洗い



うがい



人混みをさける



規則正しい生活



・インフルエンザの特徴

様々なウイルス・細菌が原因

かぜ

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因

インフルエンザ

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

【インフルエンザの出席停止期間】

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

※発症した次の日を1日目として

5日間は出席停止となる。

Q：新型コロナワクチンとインフルエンザワクチン同時に接種することは可能？

A：同時接種は可能。

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種については、単独で接種した場合と比較して、有効性及び安全性が劣らないことが分かっています。

保護者の方へ

★ 脳脊髄液減少症を知っていますか？

脳・背中・尾てい骨を打つなど、体に強い衝撃を受けることにより脳脊髄液を覆っている硬膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れ出し、減少することにより様々な症状が起こります。

原因

交通事故

- 追突事故
- 自転車での転倒



スポーツ外傷

- ボールが頭に強く当たった
- 鉄棒から落ちた



症状

頭・首・背中・腰の痛み、めまい、耳鳴り、視界がぼやける、吐き気、体のだるさ、集中力の低下 など。特に寝ている際は症状がないが、座位や起立位で症状がある際は注意が必要。

※始めは通常の学校生活を送ることができるため、単なる怠惰や登校しぶりなどと捉えられがちです。強い衝撃があったケガや事故後は体調に変化がないか経過をよく見るのが大切です。