

ほけんだより11月

R7 国本中央小学校

ほけんたいいくいんかい えいせいけんさ じっし
保健体育委員会による衛生検査を実施しました

ハンカチ・ティッシュは持
ってきているかな？
爪は短く切っているかな？



がつ ほけん もくひょう
11月の保健目標

しせい ただ
姿勢を正しくしよう



しせい わる
姿勢が悪いとどうなる？

しせい わる
姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

かた よう つう
肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる
いち ぶ きんにく かんせつ
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。



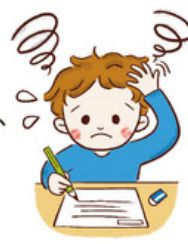
ふと
太りやすくなる
ないぞう いち ち ふたん
内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
常に働かなくなることも
あります。内臓の機能が
低下すると、消化吸収が
うまくできなくなって太
りやすくなります。



つか
疲れやすくなる
せ なか まる むね ひら こきゅう あせ
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。



しゅうちゅうりよく お
集中力が落ちる
けつりゅう わる のう さん そ
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、
疲れた状態が続くや
すいので集中力が低下し
ます。



感染症は防げる! 生活も振り返ってみよう

風邪やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期になります。でも、ウイルスや細菌は目に見えないから怖い、とむやみにおびえる必要はありません。日々の生活で少し意識を怠らなければ、感染症は予防できます。できているかチェックリストで確認してみましょう。

感染症予防5つの基本

1 三密(密集・密接・密閉)の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- ☐ 室内にいるときは換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは人込みを避けている

2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れないければ、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおひまう。

チェック

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している

3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意図した行動を心がけましょう。

チェック

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ アルコール消毒をしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる

4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂は湯船につかっている

5 無理しない

体が疲れているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- ☐ 症状がつかないときは病院に行く

できていないことがあっても、これからやっていけば大丈夫です。一つずつできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう。

11月の

いい〇〇の日

ななんだ?

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日

11月10日

いい風呂の日

11月8日

いいトイレの日

11月9日

いい空気の日

11月1日

いい姿勢の日

11月26日

答え

11月1日は、いい姿勢の日



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月8日は、いい歯の日

「いい(11)は(8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。



11月9日は、いい空気の日



「いい(11)空気(9)」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい(11)トイレ(10)」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



11月26日は、いい風呂の日



「いい(11)風呂(26)」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようになります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。