

# ほけんだより 11月

陽東小学校  
令和5年度 第7号  
おうちの人といっしょに  
読みましょう。

今月の保健目標  
ただ しせい  
正しい姿勢をしよう

あさ やくそく  
朝の約束

- ① あさ たいおん はか  
朝、体温を測る
- ② さくら れんらくもう にゅうりよく  
さくら連絡網に入力する。

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも良いですが、何となく眠れないときには、ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、温かい飲み物を飲んだりして、穏やかな気持ちになってみましょう。

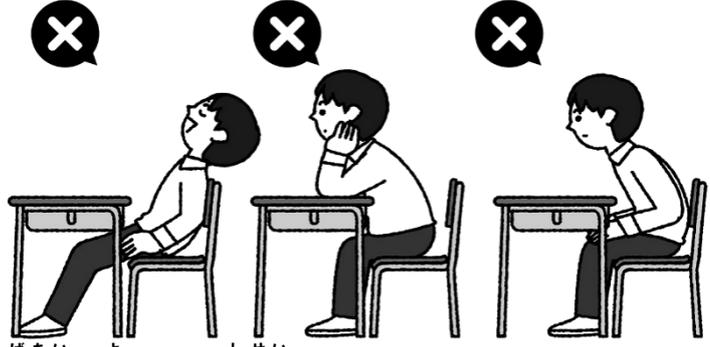


## しせい 姿勢チェックをしてみよう！



からだの中は大丈夫？

- 背中がまがっている
- 足が床についていない
- いすに寄りかかっている
- 机と顔の距離が近い
- ほおづえをついている



1つでもチェックが入った場合、良くない姿勢になっています！



## ただ しせい しせい 正しい姿勢はどんな姿勢？



- 足が床にしっかりついている
- 背中がまっすぐになっている
- 机とおなか、いすと背中のあいだにこぶし1つ分のすき間がある

全部にチェックがつけば、正しい姿勢です！

ステキな姿勢の合言葉☆  
足はべったん、背中はぴーん、おなかと背中にグーひとつ

みなさんの授業での様子を見にいくと、机に突っ伏すようにノートをとっている人や、後ろにかたむけている人を見かけることがあります。  
良くない姿勢でいると、肩がこりやすくなったり、目が疲れ、腰が痛くなってしまったりします。  
普段の授業から、正しい姿勢を意識して、過ごしてみましょう。

# つづけていますか？

# 「せきエチケット」

陽東小でもインフルエンザが流行っています。せきエチケットは、「感染症」にかかった(うたがいがあ)るときに、お互いにつつかないようにするためのルールです。

## その1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱に捨てましょう。



## その2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内側で鼻と口をおおいます。手でおおったときには、すぐに石鹸でよくあらいましょう。



## その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ(鼻水やだ液)は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛び散ります。マスクをつけることは予防につながるのです。



## 保護者の方へ

～「免疫」について～

今般の新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、私たちが感染症全般に関する情報に接する機会も増えましたが、その主要キーワードのひとつが「免疫」です。体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを免疫〔疫病(病気)を免れる〕といいます。免疫の力には個人差があり、例えば同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいます。他の病気でも同様です。

冬季は新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎などの流行が懸念されます。手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防の基本。そのためには、以下のことが有効です。

- ・栄養バランスのとれた食事
- ・十分な睡眠 ・適度な運動
- ・ストレスの発散 ・よく笑う

これまでとも言われ続けてきたことではありますが、流行期を前にあらためてお子さん、ご家族と一緒に確認をお願いいたします。

