

# ほけんだより 11月号



令和6年11月19日(火) 南浜小学校 保健室 NO.7



## ねこせ ひと ようちゅうい 猫背の人は要注意



気温が下がって寒くなってきましたね。

体が縮こまっている人もいないのでしょうか。また、寒くなってきてだんだんと外遊びをする日が減ってきていませんか？晴れている日は温かい服を着て、できるだけ外で遊べるといいですね。

さて11月の保健目標のひとつに「姿勢に気を付けて過ごそう」という目標があります。

みなさん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)の重さです。

正しい姿勢の時は、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

背中がまっすぐに伸びて、その真上に肩・頭がくるように心がけるといい姿勢になります。

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。



## いい〇〇の日！いいトイレの日！（11月19日）

11月はいい〇〇の日がたくさんありますね。例えば11月1日は(いい姿勢の日)、11月8日は(いい歯の日)、11月9日は(いい空気の日)、11月26日は(いい風呂の日)...

そしてこのお手紙の配られた本日、11月19日はいいトイレの日なんだそう。トイレをきれいに使えているか振り返ってみよう。



- 水を足したらしっかり流している？
  - トイレを汚していないか確認してからトイレを出ている？
  - 汚したときは自分できれいにしている？
  - おわったら石けんで手洗いしている？
- トイレを出る前にもう一度チェックしよう！



# 寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です!



インフルエンザやノロウイルス  
など感染症の予防にしっかり  
手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりが  
ちな冬。日常生活に運動を取  
り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶん  
な睡眠時間を。規則正しい生  
活習慣を続けよう。

## 家を出る前にチェック!



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあつたら  
風邪がかもしれません。  
風邪がはやり始める時期  
です。休むほどでなくて  
も、その日は早く寝たり、  
激しい運動は控えたり、  
体調を整えましょう。

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** 乾燥するとのど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繋がります。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。

