



# ほけんだより

# 11

じゅういちがう

はつしば学園小学校 保健室 2018.11.1 No.10

風が冷たくなってきました。「一雨一度」と言われ、雨が降るごとに気温が少しずつ下がっていく時期です。本格的な冬はもうすぐそこまで近づいています。みなさんの冬の準備は進んでいますか？ かげやインフルエンザなどにかからず、冬を越せるよう、今の時期からしっかり対策をしておきましょう。

11月の保健目標

- 姿勢を正しくしよう
- 寒さに負けない体を作ろう



## 10月のほけんしつより

### ★どの痛みを伴うかぜがはやっています★

のどがイガイガ痛くなって、鼻水やせきの症状がでてくるかぜにかかる人が増えてきています。熱はたいてい微熱（37.0℃くらい）程度ですが、中には1～2日高熱が出る人もいたようです。



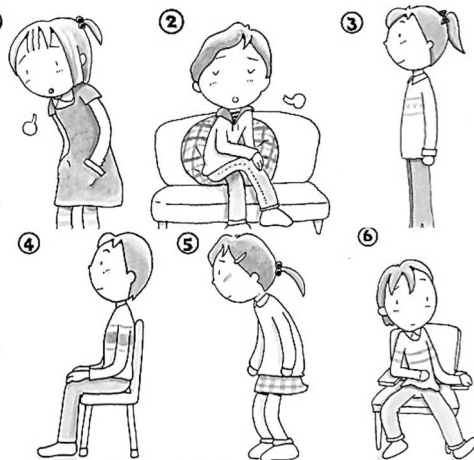
一日の気温差が大きい日もあり、なんとなく疲れが取れにくかったり、「体がだるい」と感じたりすることがあると思います。カーディガンやセーターなどをうまく利用して体調管理に気をつけましょう。手洗い・うがいを、マスクをすることはかぜの予防に効果があります。今の時期から自分でできる予防を心がけましょう。



## 正しい姿勢はどれだ!?

### 正しい姿勢のポイント

- 立っているとき.....
- 頭は上にかかる引っ張られるイメージ
  - あごを引く
  - 横から見ると、耳、肩、腰、くるぶしが一直線になっている
- 座っているとき.....
- 太もも（足）と背中が90度になっている
  - イスに深くこしかける ●床に両方の足のうらをつける



## ウイルスくんはこんなヒトが大好き!

**くしゃみやせきを 手で押さない子!**  
おかげで他の子のところまで飛んでいけるんだ～

**手を洗わない子!**  
家に帰ったときや、ごはんの前に洗わない子が特にスキ!

**窓を閉め切った 部屋にいる子!**  
外に追い出されず、一緒にいられてしあわせだな～

**夜ふかしをする子!**  
寝不足の子はめんえき力がないから、すぐに友だちになれるよ

**人ごみの中によく行く子!**  
仲良くなるチャンスがいっぱいあるよ

病気になる（ウイルスに嫌われる）ためには、どうすればいいかわかったかな？

## 寒くても、ちょっとガマン... かん気をしよう

### ①かぜ・インフルエンザが流行する

かぜ・インフルエンザにかかっている人がせきやくしゃみをする、1回あたり10万を超えるウイルスが鼻や口から飛び出すといわれています。部屋をしめきっていると、ウイルスが空気中にただよってしまいます。



### ②暖房器具を使うが増える

とくにガスや灯油を使うストーブなどの場合、燃やすことで空気中の「さんそ」がへり、空気がよごれていきます。命にかかわる事故にもつながることがあります。（※エアコンなどを使う場合も、かん気をする必要があります）



11月9日は「かん気の日」。かん気とは、空気の入れかえのことです。1年をとって必要なのですが、冬にかけては、とくに2つの理由でとても大切になってくるのです。