

ほけんだより 11

西小学校
保健室
10月31日
第7号

「秋の日はつるべ落とし」ということわざがあります。秋の日は暮れが早いことを井戸の水をすくう釣瓶が落ちる様子に例えたことわざです。実際に秋の夕暮れ時は、日が沈んでからも明るい「薄明」と呼ばれる時間も短いので、あっという間に暗くなります。遊んだ後や習い事などの後の帰り道は、特に車や歩行者に気を付けましょう。



11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

背中が曲がっていませんか？

*よい姿勢の効果

代謝がUPする	集中力がUPする	気分がUPする	一直線になります

*悪い姿勢を続けていると、なかなかよい姿勢をとり戻すことが難しくなります

足を組む	肘をつく	寝転ぶ	同じ姿勢	同じ持ち方

*授業中も「X」の姿勢で、長時間過ごさないように気を付けましょう



○足の裏が床についている ×背骨が反っている ×頬杖をついている ×背中が丸くなっている

インフルエンザなどの感染症の流行期のシーズン到来です

*感染症の予防法 - 予防が肝心です -

手洗い・うがいをする	マスクをつける	予防接種を受ける	人込みを避ける

*こんな人はウィルスにねらわれています

疲れている人	寝不足ぎみの人	運動不足の人	心配事が続いている人

*日ごろから元気な体を作りましょう

よく眠る	バランスのとれた食事をする	外で元気に体を動かす	汗の始末をする

*空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は、40%～60%です。また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。体の中の水分不足にも注意して！ 水や温かいお茶、ショウガ湯などを飲んで、水分を補給しましょう。



西小学校ではインフルエンザが流行して、毎年どこかのクラスや学年が閉鎖することが続いています。今後流行期を迎えます。大流行の防止のためには一人一人の協力が不可欠です。どうぞよろしくお願ひします。