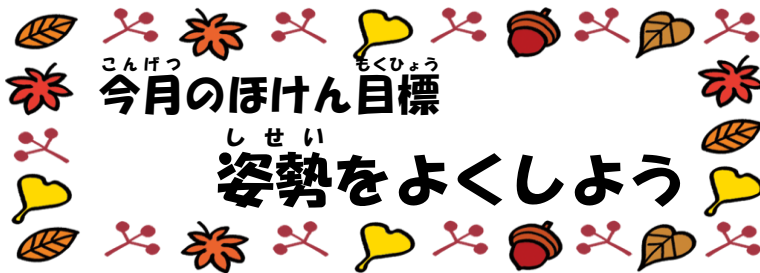




ほけんだより 11月号

平成30年11月2日
河原田小学校

11月になり、だんだん寒くなってきましたね。朝と昼の温度差も大きく、かぜをひいてお休みする人や、保健室に体調不良で来室する人が少しずつ増えてきました。かぜはとにかく予防が大切です。これからインフルエンザも流行してきていますから、うがい・手洗いをこまめにして、十分に睡眠をとって、今からしっかりかぜの予防をしてください。



姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘・下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出していたりしていると姿勢を悪くする原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。



寒いと姿勢が悪くなるのはなぜ？

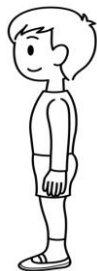
なるべく寒さにふれないようにしようとして、丸くなってしまします。意識して姿勢を正しましょう。



よい姿勢のチェックポイント

【立ったとき】

あごと肩を軽くひき、力を入れ過ぎないで、背筋をのばします。



【本を読むとき】

いすに深くこしかけ、背筋を伸ばします。腕を軽く曲げて本を持ちます。



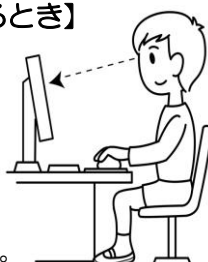
【字を書くとき】

いすに深くこしかけ、背筋を伸ばします。ノートと目は30センチメートル以上離します。



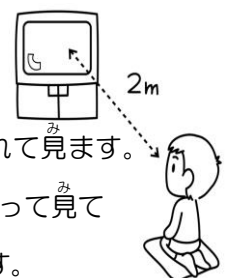
【パソコンの操作をするとき】

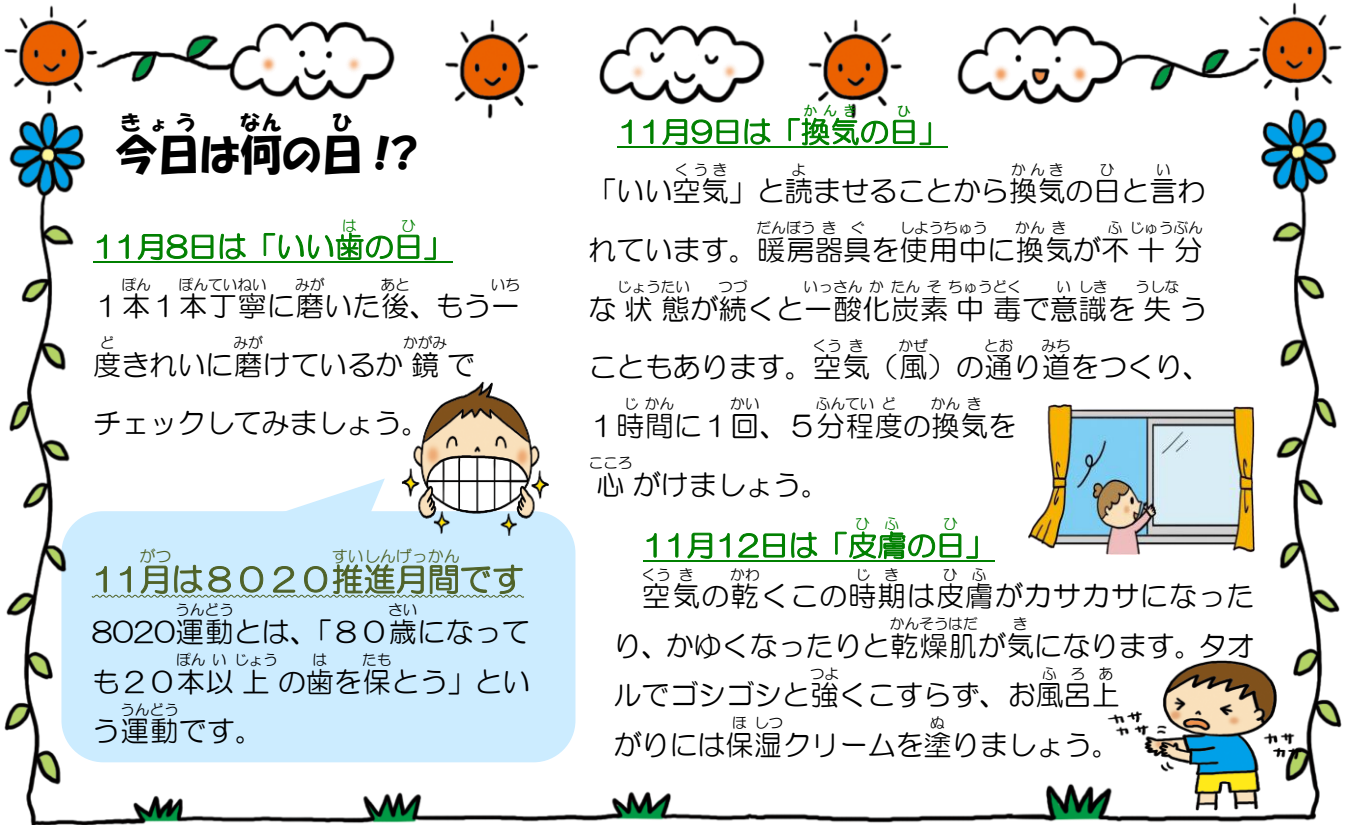
いすに深くこしかけ、背筋を伸ばします。画面をやや見下ろすようにし、マウスやキーボードは腕を軽く曲げた状態で操作します。



【テレビを見るとき】

できるだけ背筋をのばし、画面から2メートル以上離れて見ます。横になったり何かによりかかって見ていると体に負担がかかります。





きょう なん ひ 今日は何の日!?

11月8日は「いい歯の日」

ほん ほんていねい みが あと いち
1本1本丁寧に磨いた後、もう一
どきれいに磨けているか鏡で
チェックしてみましょう。



がつ すいしんげっかん
11月は8020推進月間です
8020運動とは、「80歳になっ
ても20本以上の歯を保とう」とい
う運動です。

11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言わ
れています。暖房器具を使用中に換気が不十分
な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失う
こともあります。空気（風）の通り道をつくり、
1時間に1回、5分程度の換気を
心がけましょう。



11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになっ
たり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオ
ルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上
がりには保湿クリームを塗りましょう。



インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの
症状が中心で、全身症状はあまり見られま
せん。

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、
関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れ
ます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳
などの症状も見られます。突然の高熱が出たら
病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも!?

- 進行が速い
- 38℃以上の高熱
- 寒気が強い
- 激しい頭痛や
筋肉痛
- 咳がたくさん出る



予防接種について

発症を抑え、肺炎や脳炎などの
合併症を防ぐ重症化防止効果
があります。ワクチンは効果を発揮
するまでに約2週間かかるとい
われており、半年程度効果が期待で
きます。急性の病気にかかってい
る場合や、発熱している人は予防
接種を避けたほうが

よいでしょう。



保護者の皆様へお知らせ

河原田小学校のホームページから出席停止書類をダウンロードできるようになっています。インフルエン
ザや流行性耳下腺炎など、出席停止の対象となる感染症にかかったときは、ホームページから印刷をし、主
治医に記入していただいでください。なお、市立四日市病院の場合は書類が異なりますので、ご注意ください
。また、パソコンから書類を入手できない場合は、今までどおり学校からお渡ししますので、お知らせく
ださい。書類は感染症が治癒し、登校可能となったら学校へ提出してください。