

ほげんごもり 11月

令和6年11月6日
七塚小学校
保健室

11月7日は「立冬」。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると、コロナ、インフルエンザ、胃腸炎など感染症が広がりやすくなります。自分が感染症にかかるのも、家族や友達など周りの人がかかるのも困りますね。みんなで感染症を予防するために、次の5つに気をつけましょう。

てあら 1. 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです！外から戻った時やトイレの後、食事の前などには、石鹸を使って、爪の先から手首まで丁寧に洗いましょう。



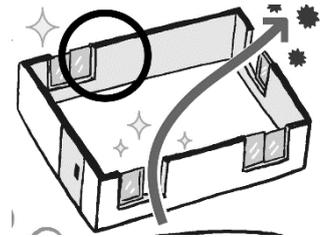
せき 2. 咳エチケット

咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急な咳やくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。



へや かんき 3. 部屋の換気

部屋は閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。2か所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



きそくただ せいかつ 4. 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ごはんを食べなかったりすると、免疫(私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力)が弱まってしまいます。早寝早起きをする。ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

5. マスクをつける

ウイルスは人から人へとつります。人が大勢いる場所ではマスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



背中が曲がっていませんか？

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に
力が入りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
どの体の不調が起こ
りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
常に働かなくなることも
あります。内臓の機能が
低下すると、消化吸収が
うまくできなくなって太
りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな
り、酸素が体に行き渡
りにくくなります。酸
素が減ると血流が悪く
なり、疲労物質がたま
りやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素
が行き渡らず、脳の活
動が低下します。また、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
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。
友だちと確認しあってみてね。

