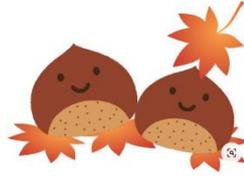


# ほけんだより



令和6年11月1日  
鳥屋小学校 保健室  
☆うちのひとよんでね

11月になり、朝と夜の冷えこみが一段と強くなってきました。一昨日のマラソン大会では、最後までがんばりぬく姿がたくさん見られ、すばらしかったです。

これからはかぜやインフルエンザが流行しやすい時期になります。病気にかからないための体づくりをしながら毎日元気に過ごしていきましょう！

## 今月の保健行事



11月5日(火) 発育測定(5・6年)

7日(木) 発育測定(3・4年)

8日(金) 発育測定(1・2年)



## よい姿勢で勉強ができていますか？



みなさんはいつもどのような姿勢で授業をうけているでしょうか？ノートやタブレットと目が近くなっていたり、椅子に深くもたれかかったりしていませんか？姿勢がくずれていると、右に書いてあるようなことが起きたり、視力が低下しやすくなります。

つかれにくく、より集中できる“ピタ・ピン・グー”の姿勢を今日からまた心がけていきましょう！

### 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。



ピタ・ピン・グー



姿勢を確認しよう！  
後頭部 肩甲骨 お尻 かがと  
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。



# “手足口病”、“マイコプラズマ肺炎”に注意！

今年（ことし）は、“手足口病”と“マイコプラズマ肺炎”が全国的に流行（りゅうこう）しています。特に、マイコプラズマ肺炎の感染者（かんせんしゃ）数は、過去（かこ）最多（さいた）を更新（こうしん）しています。マイコプラズマ肺炎は、潜伏（ひそか）期間（きかん）が長い（なが）ため、かぜ（かぜ）だと勘違（かんちが）いし、気づ（き）かないうちに広（ひろ）めてしまう（しまう）こともある（もある）ようです。毎朝（まいあさ）、「自（じ）分（ぶん）の体調（たいちょう）にいつ（いつ）もとちがう（ちがう）ところ（ところ）がない（ない）か？食（しょく）欲（よく）はあ（あ）るか？」体調（たいちょう）確認（かくにん）を行（した）い、下（した）の表（ひょう）のよう（よう）な症（しやう）状（じやう）がみ（み）ら（ら）れる（れる）場（ば）合（あ）や、かぜ（かぜ）症（しやう）状（じやう）が長（なが）引（ひ）く（く）場（ば）合（あ）は、病（びやう）院（いん）で（で）み（み）て（て）ら（ら）い（い）ま（ま）し（し）よ（よ）う（う）。

	手足口病	マイコプラズマ肺炎
① 症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>口の中、手足などに痛みを感じる</li> <li>水泡性の発疹(ブツブツ)ができる。</li> <li>発熱</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>発熱、せき、頭痛などのかぜ症状がゆっくりと進行し、せきが徐々に激しくなる。</li> <li>(しつこいせきが3~4週間続くこともある。)</li> </ul> 
② 潜伏期間 =ウイルスに感染してから症状がでるまでの期間	3~6日	2~3週間 (1~4週間)
③ 感染経路 =どうやって感染するのか	<ul style="list-style-type: none"> <li>飛沫感染</li> <li>(せき・くしゃみなどにふくまれたウイルスを吸う)</li> <li>接触感染</li> <li>(ウイルスのついた手で口や鼻、目などをさわったり、ウイルスが体の中に入る)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>飛沫感染</li> <li>接触感染</li> </ul>
④ 登校の目安	全身状態が安定している(熱がない、食欲がある)場合は、登校できる。	

check!  
風邪のひき始めのサイン



- ✓ くしゃみ
- ✓ 悪寒
- ✓ 鼻水
- ✓ 頭痛

★ 病気にかからないために、みなさんができること ★

① 抵抗力を高める

すいみん バランスのよいしょくじ うんどう



② 手洗い・マスク・換気



かぜ症状がある場合、マスク着用をお願いします。

③ 体を温める



④ 水分をとる

のどがかんそうしていると、ウイルスがのどににつきやすくなります。



秋・冬も水筒を持ってきてね！