

ほけんだより 11月

令和6年度 11月号
世田谷区立千歳台小学校
校長 寺村 尚彦
養護教諭 村瀬 智美

※11月のほけんもくひょう※

しせい ただ 姿勢を正しくしよう。



風が冷たく感じられるようになってきました。からだはまだ寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温の低いはずの冬よりも寒く感じる場合があります。寒いと感じたら、もう一枚羽織ったり、マフラーを巻いたりして寒さ対策をしましょう。また、直接トレーナーなどを着るよりも、中にもう一枚下着を着ると、上着との間に暖かい空気がたまるため、からだがぽかぽかと温かくなります。

しせい ただ 姿勢を正しくしよう！！

こんな姿勢をしていませんか…？



せぼね まる 背骨が丸い



こし そ 腰が反っている



足を組む



ほおづえ



かたむく



ななめを向く

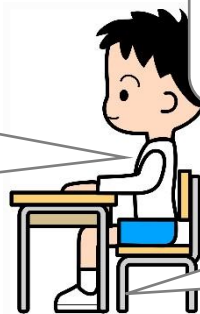
こんな姿勢を続けていると…

- ◇ 体がゆがんで姿勢が悪くなる。
- ◇ 内蔵に負担がかかり、栄養の吸収や食べものの消化がうまくされない。
- ◇ 身長伸びも悪くなってしまふ。

身長をもっともっと伸ばしたい人は、このようなクセを直し、正しい姿勢を心がけましょう。

これが理想の座り方

おなかは机から
こぶし1つつ分あける。



背筋をのばす。
ノートと目は
パー2つつ分はなす。

両足の裏を床につける。

みなさんの授業中の
姿勢はどうか？
友達同士でチェック
してみましょう！



しせい 姿勢は心にも影響

「さあ、がんばるぞ！！」と気合いを入れるとき、みなさんはどのような姿勢になりますか？
やる気があるときには、自然と背筋が伸びて、落ち込んでいるときには背筋が丸まります。
よい姿勢を続けることは、いつも前向きな気持ちでいられる！そう考えて普段から姿勢を意識しましょう。

裏もあります。

感染症の予防をしよう!

かぜやインフルエンザ、「**新型コロナウイルス感染症**」など、**感染症**が流行る時期となりました。世田谷区内では、**マイコプラズマ感染症**が急増しています。どんな**感染症**も、基本的な**予防方法**は同じです。

ストップ
STOP!

か ん せ ん し ょ う
感 染 症

てあら 手洗い・消毒 (しょうどく)

せき 咳エチケット

かんき 換気

ほしつ 保湿

じたくりようよう 自宅療養

いい(11)くう(9)き
11月9日は換気の日
換気のポイントは?

窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく

2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、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!

風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

★インフルエンザの**予防接種**はお早目に!

- 予防接種**を打つと...
かかりにくくなったり、かかっても**重症化**したりするのを防ぎます。
- 効果**はいつまで続く?
接種した日の**2週間後**から**約5ヶ月間**続きます。
- いつ頃までに打てばよい?
遅くても**12月中旬**頃までには打てるとよいです。

こんな時は**病院**へ!

- 38度以上の**熱**
- 何日も**熱**が上がったり下がったりを繰り返す
- **関節**の痛み
- **全身**のだるさ