

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 ✿

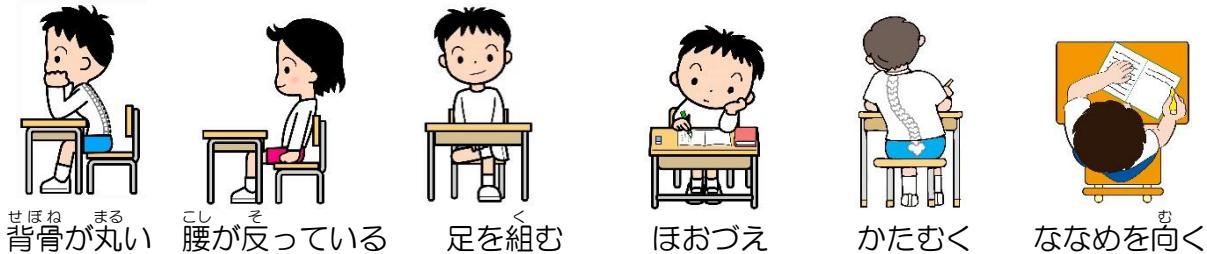
しせい ただ
姿勢を正しくしよう。



かぜ つめ 風が冷たく感じられるようになってきました。からだが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ことがあります。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、直接トレーなどをするよりも、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！！

しせい
こんな姿勢をしていませんか…？



しせい つづ
こんな姿勢を続いていると…

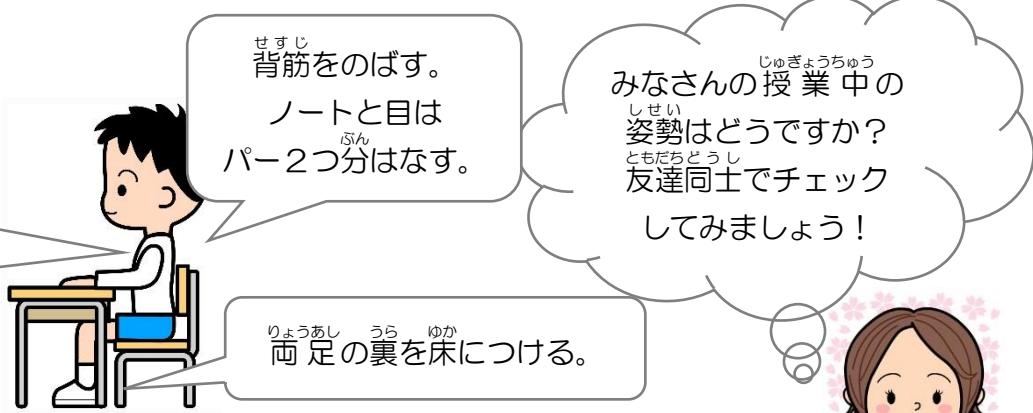
◇ 体がゆがんで姿勢が悪くなる。

◇ 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。

◇ 身長の伸びも悪くなってしまう。

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



姿勢は心にも影響

「さあ、がんばるぞ！！」ときめきを入れると、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。

うら
裏もあります。

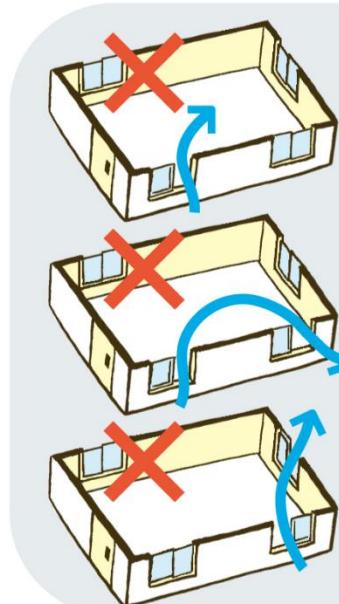
かんせんしょう よ ほ う 感染症の予防をしよう！

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っていました。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。



いい(11)くう(9)き
がつ か かん き ひ
11月9日は換気の日

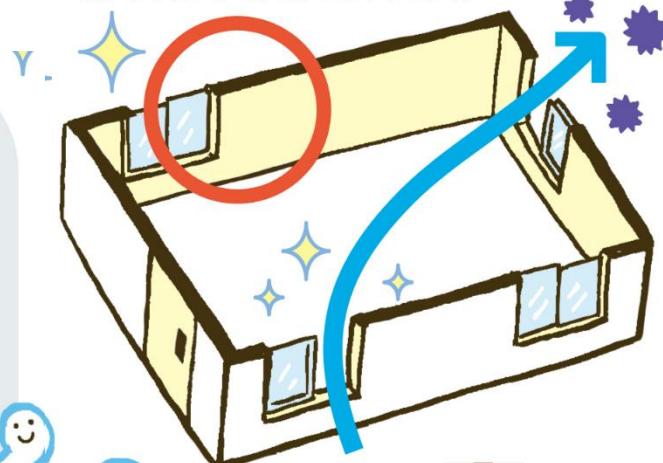
換気のポイントは?



まど かしょあ
窓を1箇所開けただけだと
かぜ なが
うまく風が流れない
かぜ いりぐち で ぐち ひつよう
(風の入口と出口が必要)

かしよ おな ほうこう まど
2箇所でも同じ方向の窓だと
しんせん くうき へや
新鮮な空気があまり部屋の
なか じゅんかん そと で
中を循環せず外に出ていく

ほうこう まど あ
2方向の窓を開けても
ちか い ち せま はん い
近い位置だと狭い範囲でしか
くう き ジゅんかん ひ こうりつ
空気が循環せず非効率



か しょ ほう こう たい かく せん じょう
2箇所、2方向、対角線上にある
まど あ へ や ぜんたい くう き
窓を開けると、部屋全体の空気を
こう りつ てき い
効率的に入れかえられます！

★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?
遅くとも12月中旬頃までには打てるといいです。

とき びょういん
こんな時は病院へ！

- 38度以上の熱
なんにち ねつ あ
 - 何日も熱が上がったり下がったりを繰り返す
かんせつ いた く かえ
 - 関節の痛み
ぜんしん
 - 全身のだるさ