

ほけんだより

11月の保健目標
正しい姿勢で生活しよう

11月に入り、寒暖差が大きく湿度が低い日も増えてきました。近隣校ではインフルエンザによる学級閉鎖等も出ています。上ノ原は少しずつインフルエンザの連絡が減ってきたところですが、まだまだ注意が必要です。引き続き感染予防にご協力をお願いします。



まだまだ注意！インフルエンザ

インフルエンザの勢いはまだまだ続いています。調布市では、インフルエンザの対策ポイントがHPに示されています。対策をしっかりとって予防に努めてください。

インフルエンザ対策のポイント

- こまめな手洗い、消毒
- 着用が効果的な場面でのマスク着用
- 休養、栄養・水分補給
- 咳エチケット
- 適度な室内加湿・換気
- ワクチン接種（かかりつけ医と相談）

「低温やけど」にご注意

寒くなってくると、体に「貼るカイロを付けている様子を見かけますが、そこで心配なのが低温やけどです。貼るカイロを使う際には用法をきちんと読んだ上で、

- ・衣服の上に貼ること
- ・貼った部分をベルトやゴムなどで圧迫しないようにすること
- ・貼ったまま眠ったりしないこと

などに気を付けましょう。

低温やけどは場合によって普通のやけどより重症化してしまうことがあります。十分に気を付けて体を温めてあげてください。



気象病を知っていますか？



気圧の低下

【気象病とは】

天気（気圧や気温、湿度など）の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動など規則正しい生活をして
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
（天気と体調の変化について記録しておくとうい）

児童のみなさんへ

授業中、「姿勢よくしましょう」と言われると思いますが、なぜ、「よい姿勢」は大事なのでしょう？

□いつも同じ手でカバンを持つ

□足を組んで座る

□ノートや本に顔を近付けて見ている

□肘をついて座る

□寝転んで本を読む

□片方の足に体重をかけて立つ

□座る時に背中が丸まっている

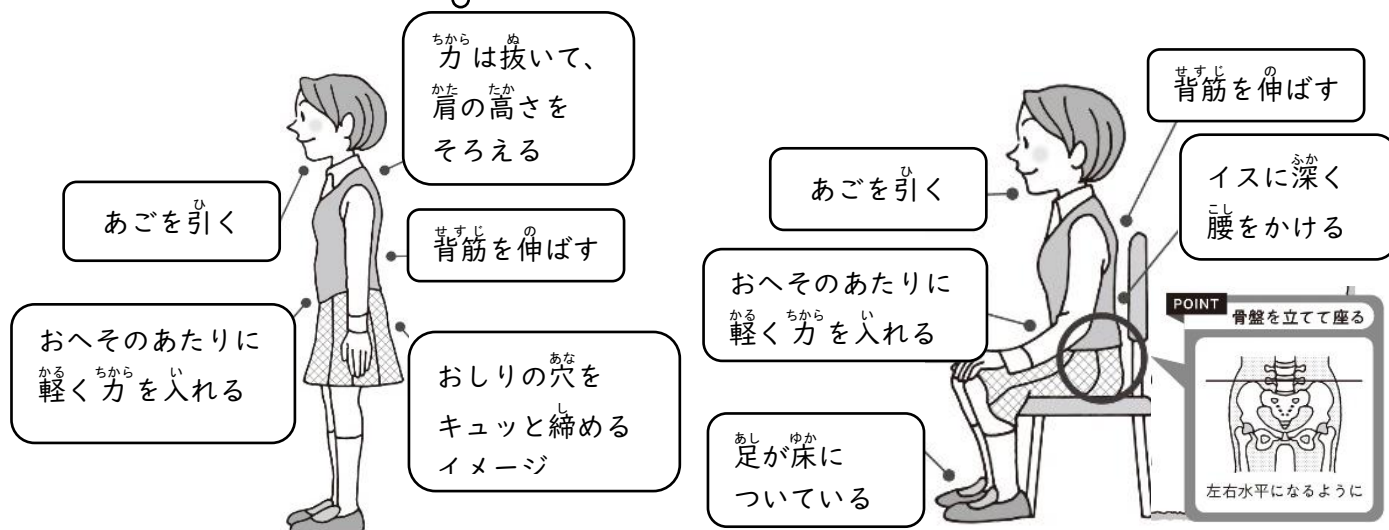
□座る時に背もたれによりかかっている

□腰が冷えている



1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません！

これが「よい姿勢」！



「よい姿勢」はいいこといっぱい！

気分アップ！

体のゆがみは「だるい」「動きが重い」原因に。正しい姿勢だと毎日気持ちよく過ごせる

代謝アップ！

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなる！スタイルアップも期待？！

集中力アップ！

背中が丸いと脳が十分に働きません。きちんと座ると勉強がはかどる！

