

ほけんだより11月

2023年10月31日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 岩崎 直美
養護教諭



秋も深まり、朝晩の冷え込みを感じるようになりました。寒さに慣れていない体には、冷たい風は堪えますね。ただ、活発に動く子供たちにとっては、あまり厚着をしていると汗をかいて、かえって風邪をひいてしまうことになりかねません。脱ぎ着しやすい服で登校させてください。

保護者の方へ

～ 感染症の流行について ～

都内では、咽頭結膜熱（プール熱）の報告が10月上旬より目立ってきました。5歳以下の小児の流行が中心ですが、兄弟姉妹などから感染する場合がありますので、十分注意していきましょう。

町田市内の小中学校では、2学期初旬よりインフルエンザが引き続き流行しています。本校では現在は少数ですが、今後増えていく可能性があります。また、溶連菌感染症も、日々少数ですが出ています。

冬期に向けて、いろいろな感染症の発生が考えられます。基本的な感染症対策（うがい、石けんでのこまめな手洗い、咳が出る時のマスクの着用など）を改めてご家族で実行してください。そして、起床後のお子さんの健康観察の強化をし、朝から発熱など体調不良がある場合には、お休みいただきますようお願いいたします。

インフルエンザと診断された場合は「登校報告書」を提出してください。HPからもダウンロードできます。その他の感染症の場合は学校にご連絡ください。所定の用紙をお渡しします。

健康生活
ポイント

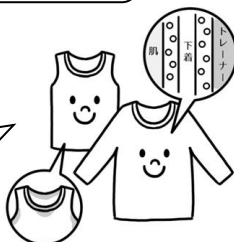
- 朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。
- 夜は早めに寝るようにしましょう。
- 衣服の調節をしましょう。（下着をつけましょう。）



下着のすごい働き！

汗をすう

汗で体が冷えかぜをひくことがなくなる。



保温する

肌と下着の間の空気層があることで体温がにげない。

清潔な下着を毎日取りかえて着ましょう。

十一月保健目標
よい姿勢を
しよう。

教室で下図のような姿勢①～④を見かけ

ますが、あなたはごうですか？

悪い姿勢をしていると身体に悪い影響をおよぼします。



ふねこぎ



ふんぞりかえり

後ろにひっくり返り頭を打つなどの大きなけがにつながります。とても危険です。



頬づえ

下あごの筋肉と頭を支える筋肉のバランスがくずれて歯並びが悪くなります。



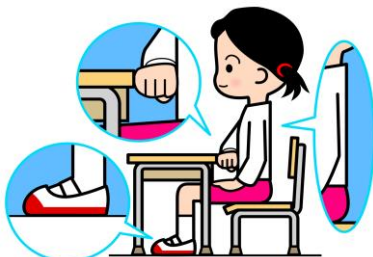
前かがみ

視力が悪くなり黒板の字が見えにくくなります。

胃や腸がおされるので、働きが弱くなり食欲がなくなったり、便秘になったりします。

心臓もおされるので酸素や栄養が体全体に運ばれなくなり身長が伸びにくくなります。

良い姿勢は！



* **お腹は、ゲー**（机とお腹の間ににぎりこぶし一つあける。）

* **足は、ピタ**（足は床にピタッとつける。）

* **背中は、ピン**（背中はピンと伸ばしてお腹に力を入れ、背もたれから離す。）

良い姿勢をしていると

血流や内臓の働きが改善され代謝がよくなります。すると、からだ引きしまり、肌がきれいになったりします。そして、疲れもたまりにくくなり体調がよくなります。また、姿勢が良いと、脳に十分酸素が届いて、集中力があがり、勉強もはかどります。