



ほけんだより



令和6年10月31日
町田市立鶴川第一小学校
保健室

11月の保健のめあて

良い姿勢で生活しよう！

朝と夜の気温差が大きい季節になりました。日が暮れるのも早くなり、季節はいよいよ冬ですね。寒い日には、ついポケットに手を入れて、背中を丸めて歩いてしまいます。みなさんも、お家の人から「背筋を伸ばしなさい」と等と言われたことはありませんか。姿勢が悪いと、体に様々な影響があると言われています。鏡に映った自分の姿を確認してみるのも良いですね。

姿勢が悪くなっていませんか？

背中を丸めていると、首や肩、腰の筋肉に負担がかかります。

ノートなどに目を近づけすぎると、視力の低下につながります。



正しい姿勢

いすに深く腰かけて、背筋を伸ばす。

ノートなどから目を離す。

床に足をつける。



人間の背骨は、横から見るとS字にカーブしています。



意識して、姿勢を正すようにしましょう！

© 少年写真新聞社 2021

また、タブレットやスマートフォンを使う時の姿勢はどうでしょうか。良くない姿勢は内臓や神経などを圧迫し、肩や腰の痛み、集中力の低下などを引き起こします。また、視力の低下にも関連があるといわれています。大人になってからよい姿勢に変えようと思っても、なかなかできません。今のうちから、意識していきましょう。

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

床に両足をつける



タブレットを使うときは…

背筋を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける



30分使ったら、遠くを見て目を休めよう



感染症を予防しましょう！

寒くなってくると、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が流行します。感染症を予防し、元気に過ごすために次の5つに気を付けましょう。

1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いかにげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首まで洗いましょう。



校内では、手足口病や伝染性紅斑（リンゴ病）で欠席する児童が増えています。これら5つは上記の感染症の予防に有効です！



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。



4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



5 マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は、40%～60%です。また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。体中の水分不足にも注意して！水や温かいお茶、ショウガ湯などを飲んで、水分を補給しましょう。



保護者の方へ

○学校保健委員会について

2025年2月13日（木）、学校保健委員会を開催します。例年、学校医やPTAの方と、本校の学校保健について（定期健康診断や体力テストの結果、保健室来室状況など）共有し、協議を行っています。今年度は講演会形式にし、保護者の方にも参加していただけるよう企画しました。詳しくは、後日お配りする別紙「学校保健委員会開催のお知らせ」をご覧ください。

○麻疹予防接種（MRワクチン）の接種歴の確認について

町田市では、麻疹の予防接種を受けたことがない、または1回しか受けていない場合、フォロー接種制度を利用し無料で接種することができます。学校にご提出いただいている健康調査票の記載をもとに、該当のご家庭には通知をお渡ししました。母子手帳をご確認いただき、健康調査票の記録に違いがあったり、接種歴が確認できたりした場合は、同封の用紙に必要事項を記入の上、学校へご提出ください。