

# ほけんだより

じゅうしやませいぶしょうがっこうほけんしつ  
十四山西部小学校保健室

がつ 10月27日号  
にちごう



## ようちゅうい インフルエンザに要注意！！

きおん かんだんさ み がつちゅうじゅん ほん  
気温の寒暖差が見られるようになった10月中旬より、本  
こう 校でもインフルエンザにかかる人に見受けられるようになっ  
てきました。今週は学級閉鎖となった学年もあり、まだまだ  
ゆだん 油断ができない状況です。

きょうしつ かんき てあら おこな かんせんしょう  
教室で、換気・うがい・手洗いをすすんで行き、感染症の  
よぼう 予防をしていきましょう。

姿勢を正しくしよう  
しせい たた

安全目標  
けがを防ごう  
あんぜんもくひょう  
けが ぶせ



くうき 空気を入れかえよう

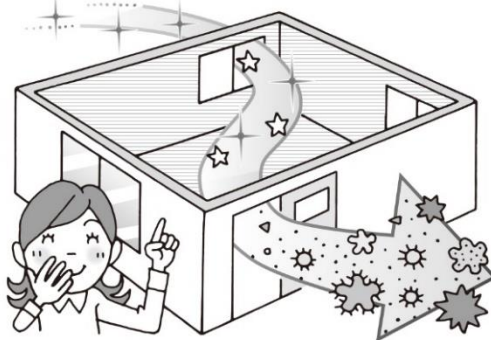
くうき きも  
空気も 気持ちも

かんき  
換気でリフレッシュ！！



### かんき かんき 換気のやり方

くうき いりぐち だえち しょういじょう  
空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上  
の窓を開けましょう。  
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道が  
きて効果的です。



かんき  
換気

てあら  
手洗い

うがい

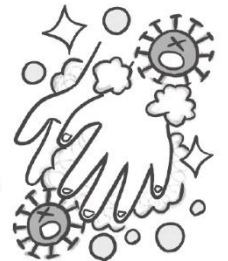
の3つに特に  
気を付けて、  
過ごしていま  
しょう。

かんせんしょうりゅうこう きせつ  
感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないための  
キホンを確認！

#### てあら 手洗い

て おやゆび  
手のひら・つめ・親指  
のまわり・手の甲・指  
の間・手首を20秒以上  
かけて洗おう。



#### せきエチケット

せきやくしゃみをする  
ときは、腕やハンカチ  
で飛沫をガード。



#### たいちょうかくにん 体調確認

はつねつ はなみず  
発熱やせき・鼻水など  
の症状があるときは無  
理せず休もう。



### がつ ほけんぎょうじ <11月の保健行事>

- |             |                              |          |
|-------------|------------------------------|----------|
| 11 / 7 (火)  | じきゅうそうまえけんこうしんだん<br>持久走前健康診断 | 1・2・3・4年 |
| 11 / 8 (水)  | は ひ<br>いい歯の日                 |          |
| 11 / 9 (木)  | じきゅうそうまえけんこうしんだん<br>持久走前健康診断 | 5・6年     |
| 11 / 16 (木) | は しどう ぜんがくねん<br>歯の指導 全学年     |          |

は しどう じゅうしやまし か こいで  
歯の指導では、十四山歯科の小出  
先生より学年にそった歯のみがき方  
についてお話があります。



かつ ほけんもくひょう  
**11月の保健目標**  
 しせい ただ  
**「姿勢を正しく**

**しよう」**

じぶん しせい いちど  
**自分の姿勢を一度**

みなお  
**見直しましょう**

ただ しせい すわ  
**正しい姿勢で座っているかな？**



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

よ しせい  
**良い姿勢になろう！**

よ しせい  
 良い姿勢を  
 していると…

たいしや あ  
**代謝が上がる**

けつりゅう ないぞう いたる かいげん たいしや  
 血流や内臓の動きが改善され代謝  
 が良くなります。すると、体がやせ  
 やすくなったり、肌がきれいになっ  
 たりします。また、疲れもたまりに  
 くなります。

しゅう ちゅうりょく  
**集中力アップ**

せなか まる せきやう せきやう  
 背中が丸まっていると呼吸が浅く  
 なって、脳に酸素が届きにくくな  
 ります。姿勢が良いと、脳に十分に酸  
 素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

- ★Check! ☑
- あごを引く
  - 肩の高さをそろえる
  - おへその下に力を入れる
  - 背筋を伸ばす
  - お尻の穴を締める

座っているとき

- ★Check! ☑
- あごを引く
  - 背筋を伸ばす
  - イスに深く腰をかける
  - おへその下に力を入れる
  - 足を床につける

よ しせい こころが げんせつ  
 良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。

<おうちの方へ> **インフルエンザの出席停止期間に気を付けてください。**

インフルエンザの出席停止期間の基準は、

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。

【インフルエンザによる出席停止の期間の例】

例：発症後2日目に解熱した場合

水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日
発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	出席可能
		解熱	1日目	2日目		

ただし、医師が感染のおそれがないと認めた場合には、出席可能です。

