

元気のたね



高森中央小学校 保健室
令和6年11月1日 No. 11
文責：内野



11月1日は
いい姿勢の日

10月の保健目標の一つは正しい姿勢を心がけようでした。立っている時の姿勢も体に負担がかからない良い姿勢がとれているといいですね。

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと
壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



11月の保健目標

- ☆ 歯みがきをしよう
- ☆ 給食後は、丁寧に
- ☆ 予防しよう。
- ☆ むし歯や歯肉炎を

11月8日は



いい歯の日

30日

ごはんを食べるときの、理想的なかむ回数は30回です。たくさんかんで食べ物を細かくくぐくと、胃や腸が消化しやすくなります。だ液が出やすくなるので、むし歯の予防にも◎。



風邪ひきさんが増えてきています

鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳、発熱の人が増えてきています。

寒くなってきましたが、教室の換気(空気の入替え)はできていますか？

11月9日はいい空気の日

換気をして空気を入れ替えると良いことがたくさん

- 頭がスッキリする
- 感染症予防になる
- こもった匂いや湿気がとれる

換気をするときのポイントは対角線の窓を開けること



換気をして新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

家を出る前にチェック!



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもかもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

習い事等で寝る時間が遅くなり、翌日の学習に影響が出ている人がいます。下校時は元気になっていても、何度も続くと心配です。習い事が終わる時間、夕食や就寝時刻等、無理はしていないかおうちの人と話し合ってみましょう。



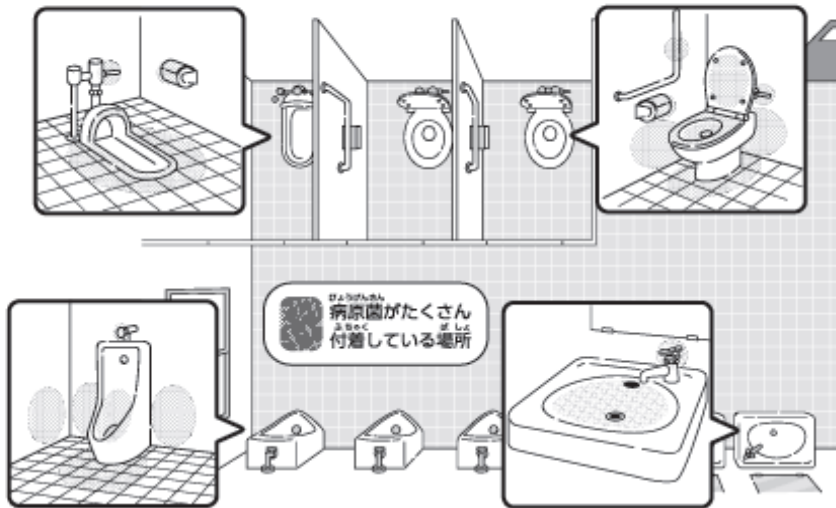
トイレの後、手洗いをせずに教室に戻ろうとする人を見かけます。声をかけると「あ！」と気づいて手洗いをしていますが、言われなくても、「**トイレの後は、石けんで手洗い**」が当たり前できるようにしましょう。感染予防はみなさん一人一人の力が必要です。

ハンカチチェックでは、毎日ハンカチを持って来てきちんとポケットに入れている人も増えています。これからも毎日ハンカチ持参を続けましょう。

感染症予防のために トイレの後は手洗いを

トイレには **細菌・ウイルス** がたくさん！

多くの人を使うトイレには、風邪の原因となるウイルスのほか、胃腸炎を引き起こす細菌・ウイルス、さらには新型コロナウイルスなど、さまざまな病原菌が潜んでいます。



共通点は…

多くの人の手が触れるところ

水を流す時に飛び散るところ

これらの場所に触れずにトイレを使用するのは難しいもの。つまり、トイレを使用するとほぼ必ず手に細菌やウイルスがついてしまいます！

トイレットペーパーの繊維の穴を通り抜けた細菌やウイルスが手につくことも…

トイレで感染しやすい細菌・ウイルス

細菌やウイルスがついた手で食べ物を食べたり、口の周りに触れたりすると、これらが体内に入り込み、感染症を引き起こす危険があります。

大腸菌

大腸菌の中でも、腸管出血性大腸菌は激しい腹痛や下痢、血便などを起こすことがあります

ノロウイルス

冬に流行しやすく、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱などが見られます

ほかにも…

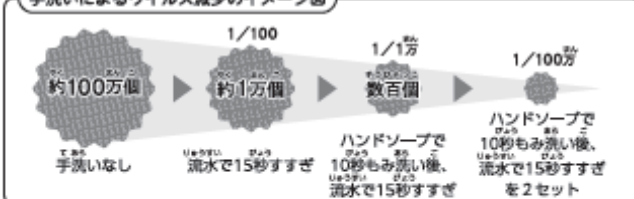
風邪の原因ウイルス、新型コロナウイルスなどさまざまな病原菌が存在します。

予防の基本は手洗い！

① 石けん&時間

石けんで時間をかけて手洗いをすることで、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。

手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分

