

ほけんだより

朝晩は冷え込むようになりました。日中との温度差で体調を崩しやすい時期です。空気が乾燥し、新型コロナウイルス感染症に加え、かぜやインフルエンザが心配される季節を迎えます。日頃から、睡眠と栄養をしっかりとって、抵抗力を高めておきましょう。また、健康生活の基本、手洗いとうがいを習慣にしておきましょう。



11月の保健目標 正しい姿勢をしよう

「立った時」「歩く時」「座った時」「文字を書く時」「食事の時」「寝る時」の姿勢を意識したことはありますか。少し意識するだけで、姿勢はかわってきます。心がけてみましょう。

正しい姿勢を簡単に

【立つ】

- ・下腹に力を入れて、お尻をキュッとしめる
- ・肩の力をぬく
- ・頭を吊り上げられているイメージ

横
ある
外くるぶしが一直線上にある

前
左右が同じ高さ

チェックポイント

坐骨と頭を結ぶ線が一直線に

【座る】

- ・椅子に深く腰かける
- ・軽くあごを引く
- ・背筋を伸ばして下腹に力を入れる
- ・ひざはだいたい直角
- ・足の裏を床につける

＜よい（正しい）姿勢を身につけると＞

- ①骨格やそれを支える筋肉群のバランスがとれ、疲労が少ない。
- ②内臓への負担が少なく、発育発達を順調にする。
- ③集中力や落ち着きが出てきて、学習や作業の能率が上がる。
- ④見た目に美しく、動きにむだがなく機能的である。

* ①～③がクリアできれば、机、いすの高さも、座り方もOK！ 友だちと確認し合ってみましょう。

＜机といすの高さは合っていますか？＞

- ① 足の裏をぴったり床につけて、膝が直角になる。
- ② 太もとと机の間が空きすぎず、ぶつからず。
- ③ 腕を机に乗せ、肘が直角になる。

＜正しく座っていますか？＞

- ① 机と椅子は並行に。
- ② 椅子には深く腰掛ける。
- ③ 足は組まず、両足の裏を床につける。

鉛筆は正しく持っていますか？

鉛筆の正しい持ち方は、小学校1年生の4月に習います。習ったときはみんな正しく持っていたと思いますが、今ではかなり個性的な持ち方をしている人を多く見かけます。

「慣れてしまった」「今さら直せない」と思っている人が多いようですが、まだまだ間に合います。むしろ、これからです。みなさんの鉛筆人生はこれからの方がう～んと長いのです。少し意識して鉛筆を正しく持ってみませんか。鉛筆も姿勢と同じです。正しく持てば、見た目も美しく、作業能率もあがります。今の苦勞は、将来役に立ちますよ！！

鉛筆の正しい持ち方

鉛筆の誤った持ち方



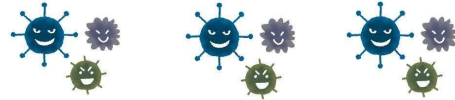
インフルエンザにもご注意を!



例年、インフルエンザが流行し始める時期ですが、今のところ患者の報告はほとんどないようです。手洗いやマスクの効果ではないかと言われていますが、実際のところは分かっていません。

「発熱」「倦怠感(けんたいかん)」「咳」「頭痛」など、インフルエンザの症状は新型コロナウイルス感染症の初期症状とよく似ているため、区別が付きにくいようです。症状がみられたら、まずはかかりつけの医師に相談し、指示をもらうようにしましょう。

インフルエンザ Q&A



Q 潜伏期間(ウイルスが入って、発症するまでの期間)はどれくらいですか?

A 一般的には1~3日と言われています。その人の抵抗力によってかわってきます。ウイルスが侵入しても発症しない人もいます。

Q 予防接種をしていれば、インフルエンザにはかかりませんか?

A 残念ながら完全に予防できるわけではありません。ですが、ウイルスが体内に入っても発症する可能性を低くしたり、重症化を防いだりする効果があります。



Q 予防接種の効果はどのくらい続くのですか?

A 一般的には、効果が現れるまで約2週間程度かかり、約5か月間効果があると言われています。流行の時期を考えると、12月の初め位までに受けるといいでしょう。

保護者の皆様へ

重要!

<インフルエンザにかかったら>

瀬戸市教育委員会から、「新型コロナウイルス感染防止対策として、【インフルエンザの治癒証明書】は、当分の間不要とする」との連絡がありました。(当分の間とは、令和3年5月31日まで)

従って、インフルエンザにかかった場合は、保護者の皆様には以下のようにお願いします。

- ① インフルエンザと診断されたら、登校再開のめやすや、再受診必要の有無等を医師に聞いてください。
- ② 診断されたらすぐに学校に連絡してください。そのときに、医師からの指示内容もお伝えください。休む日数が分かれば、給食をとめることもできます。
- ③ 医師の指示に従って、完全に治るまで登校を控えてください。その間は、「出席停止」扱いになります。
※ 熱が下がった、体調がよくなったからといって、保護者の判断で登校することのないようにしてください(熱が下がっても、感染力は残っています)。
- ④ 症状によっては再受診し、登校の指示を仰いでください。
- ⑤ 登校を再開することが決まったら、前日または当日の朝、治癒の状況や医師からの指示内容も含めて学校に連絡してください。希望すれば、「治癒証明書」を発行していただけます(作成にかかる費用は保護者負担となります)。

※ 感染拡大防止のため、上記の対応についてご理解とご協力をお願いします。ご不明な点がございましたら、養護教諭 小杉までご連絡ください。

爪 伸びすぎていませんか？

爪の役割をきちんと果たしていますか？
長すぎても短すぎても

① 指先に力を入れるときに支える



※
つかめません

② かゆいところをかく



※爪がないと指先のけがが絶えません

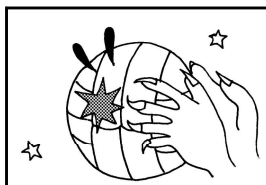
③ 指先を保護する



をうまく

伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、逆に運動・作業時の
じゃまとなり、割れて痛い思

いをしたり、相手を傷つけてしまったりし
ます。手のひら側から見たときに、指の先
から爪が見えないくらいがベストの長さで
す。すぐ、自分の爪をチェックしてみま
しょう。どうですか。常に適切な長さにし
ておきましょう。



深爪の人は白い所が見えないように切ってしまうと指先を痛めやすいので、切り過ぎないようにしましょう。

★マスクを正しく使いましょう！

マスクは正しく使うことで、その効果が得られます！



① マスクは裏表を確認しましょう！

多くの種類があるので、一概には言えませんが、マスクには裏表があるのを知っていますか。プリーツが上を向いていると、くぼみにウィルスや雑菌などがたまりやすいので、プリーツが下に向くようにしましょう。

② マスクは持ち帰りましょう！

使用後のマスクは清潔ではありません。特に学校のゴミ箱はふたがありませんので、そのまま捨てないようにしましょう。捨てるのなら、ビニル袋に入れる配慮が必要です。

③ こまめに交換しましょう！

手軽に購入できますが、チリも積もれば何とやら。不要な時は使わない選択も大切です。

保護者の皆様へ

学校保健委員会について

過日お知らせしましたとおり、今年度の学校保健委員会は、日本睡眠学会正会員 上級睡眠

健康指導士 三輪田理恵先生をお招きして、睡眠について考えます。事前に参加申し込み用紙を提出されてみえない方も、ご都合がつけばお気軽にお越しください。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

○日時 **11月12日(火)14時~(受付13時45分~)** ○場所 **本校体育館**

正しい姿勢

S. **ときどき思い出して、
ピンツとね**



理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です!

こんな座り方をしていませんか?

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも...

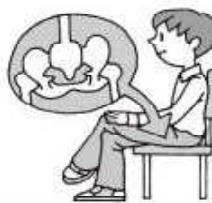
背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



★マスクを正しく使いましょう!

マスクは正しく使うことで、その効果が得られます!

① マスクは裏表を確認しましょう!

多くの種類があるので、一概には言えませんが、マスクには裏表があるのを知っていますか。プリーツが上を向いていると、くぼみにウィルスや雑菌などがたまりやすいので、プリーツが下に向くようにしましょう。

マスク、正しくつけられていますか?



② マスクは持ち帰りましょう！

使用後のマスクは清潔ではありません。特に学校のゴミ箱はふたがありませんので、そのまま捨てないようにしましょう。捨てるのなら、ビニル袋に入れる配慮が必要です。

③ こまめに交換しましょう！

手軽に購入できますが、チリも積もれば何とやら。不要な時は使わない選択も大切です。

薬を正しく使いましょう！

病院で処方された薬、ドラッグストアで購入した薬・・・私たちの身の周りには薬がたくさんあります。私たちの体には、『自然治癒力』が備わっているとはいえ、薬を使わないで回復するのはなかなか難しい場合もあります。薬は、症状に応じて、用法・用量を守って、正しく使うことでその効果が得られます。手軽に手に入る薬ですが、間違って使用すれば危険が伴います。薬について考えてみましょう。



- 食前とか食後はあまり気にしない**
量、回数、期間は、血液中の薬の濃度をコントロールするために決められたもの。きちんと守ること
- 水、ぬるま湯以外のもので飲む**
お茶、牛乳、ジュース、コーヒー、紅茶などを薬と一緒に飲むと、効果が弱まったり、強くなりすぎたり、副作用が出たりすることがあります
- 飲み忘れたら、いききに2回分飲む**
血液の中の薬の濃度が高くなりすぎます。中毒症状や副作用がでることも
- 水なしで飲む**
食道や胃、腸の粘膜にくっついて溶け、炎症をおこすことも。コップ一杯の水で
- 食事ができないときは食前や食後の薬を飲まない**
決められた回数は守ること。クッキーなどを少しでも食べるか、多めの水やぬるま湯で
- サプリメントと一緒に飲む**
サプリメントは薬ではないけれど、効果に影響することもあります
- 副作用は気にせず飲む**
いつもと違う症状に気づいたら、すぐに飲むのをやめて、病院で相談しましょう
- 飲みにくいからカプセルから出して飲む。錠剤は砕いて飲む**
薬の形は効果を考慮して決められたもの。かんだり、砕いたり、中身を出したりすると、効果に影響することがあります
- 病院でもらった薬を人にあげる**
症状が似ていても原因が同じとは限りません。また体質や年齢なども考慮して処方されている薬です。他の人が飲むとショック症状がおこることも

○「処方された薬は、最後まで飲みましょう！」

保健室で休養する人の中には、症状がなくなったからと言って、薬を最後まで飲まず病気がぶり返したと思われる人が結構います。「今度、病気になったときまでとっておこう」と思っている人もいるかもしれませんが、治るまでの日数分が処方されています。○日分最後まで飲みましょう！

○「薬は、もらったりあげたりしないようにしましょう！」

市販されている薬でも、人によっては合わない場合があります。保健室に内服薬がないのは、そのためです。飲み薬は、絶対にもらったりあげたりしないでください。

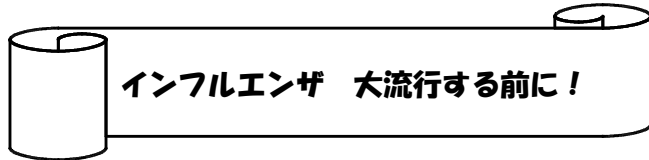
○「使用期限を守りましょう！」

箱や袋には使用期限が書かれています。時々点検し、期限が過ぎているものは処分

しましょう。期限が書いてない場合も、半年から1年が目安と考えるとよいでしょう。



学校に薬を持ってきている人もいますが、おうちの人もそのことを分かっていて使用方法などを正しく理解できていますか。そうでないと、心配です。また、学校生活の時間中にも飲まなければならない薬がある人は、持ってくることを忘れないようにしましょう。



そろそろ流行する時期を迎えます。正しく知って、インフルエンザの流行に備えましょう！

- Q、** 潜伏期間（ウィルスが入って、発症するまでの期間）はどれくらいですか？
- A、** 一般的には1～3日とされています。その人の抵抗力によってかわってきます。
- Q、** 予防接種の効果はどのくらい続くのですか？
- A、** 一般的には、効果が現れるまで約2週間程度かかり、約5か月間効果があると言われています。流行の時期を考えると、12月の初め位までに受けるといいでしょう。
- Q、** 熱が下がり、元気になりました。登校してはいけませんか？
- A、** インフルエンザにかかると、出席停止になり医師の許可が出るまで登校できません。熱が下がったと言ってもウィルスを排出するので感染させる力が残っています。登校する時は、医師が記入する「治癒証明書（登校許可書）」を持ってきてください。

<インフルエンザ、かぜの予防には・・・>

- 手洗い**：健康生活の基本です。特に食事の前には必ず石けんで洗いましょう。
- うがい**：ウィルスを入り口でシャットアウト。のどの乾燥も予防できます。
- せきエチケット**：せきやくしゃみは人のいない方を向いて、ティッシュやハンカチなどで押さえてみましょう。マスクの着用をおすすめします。
- 換気**：空気中にはウィルスがたくさんいます。学校では毎放課、窓を開けましょう。
- 睡眠、栄養**：抵抗力を強くしておけば、ウィルスが侵入しても発症しにくくなります。

★マスクを正しく使いましょう！

正しく使えば効果があるマスク、でも実際は!?

① マスクは裏表を確認しましょう！

多くの種類があるので、一概には言えませんが、マスクには裏表があるのを知っていますか。プリーツが上を向いていると、くぼみにウィルスや雑菌などがたまりやすいので、プリーツが下に向くようにしましょう。

② マスクは持ち帰りましょう！

使用後のマスクは清潔ではありません。特に学校のゴミ箱はふたがありませんので、そのまま捨てずに、家に持ち帰りましょう。

③ こまめに交換しましょう！

手軽に購入できますが、チリの積もれば何とやら。不要な時は使わない選択も大切です。

