

ほけんだより 12月

北区立王子第一小学校

令和6年12月3日

保健室

日が沈む時間がどんどん早くなり、いよいよ冬本番ですね。今年は日中暖かい日が多いですが、これからどんどん寒さが厳しくなります。王子第一小はインフルエンザなどの感染症の流行は現在落ち着いていますが、北区内ではりんご病（伝染性紅斑）やマイコプラズマ感染症が流行している学校も多くあり、まだまだ注意が必要です。引き続き、感染症対策を心がけていきましょう。

12月の健康目標

よい姿勢で過ごそう



皆さんは普段どんな姿勢で勉強していますか。机に向かう時の姿勢が乱れていると、勉強に集中できないだけでなく、体の調子が悪くなってしまうことにも繋がります。また、寒い季節になると、背中を丸めて登校してくる人を見かけます。姿勢は呼吸や内臓の動きにも影響すると言われています。姿勢をよくするポイントを確認してみましょう。

×



背中を丸めている

⇒首や肩に負担がかかる
目をノートに近づけている
⇒視力低下につながる

×



机に横向きで伏せている

⇒視力の低下
顔の片方に力がかかるため、歯並びが悪くなる

背もたれに寄りかかっている

⇒首や肩に負担がかかる
足を伸ばしてだらんとしている
⇒背中や腰に負担がかかる

×



ほおづえをついている

⇒頭の重みを片側の歯が受けることになり、歯並びが悪くなる

×



☆よい姿勢のポイント☆

すわ 座っている時

- ・いすに深く座り、背筋をのばす
- ・背もたれには寄りかからない
- ・机とおなか、背中と背もたれの間はこぶし1つ分空ける
- ・両足の裏全体を床につける



た 立っている時

- ・背筋をぴんと伸ばす
- ・両足をしっかり地面につける
- ・左右の肩の高さをそろえる
- ・耳、肩、くるぶしがまっすぐになるイメージで立つ

急に寒くなってくるとかぜや、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。感染症はどのようにしてうつってしまうのでしょうか。学校で流行しやすい病気は次のふたつの方法で広がっていくことがほとんどです。

飛まつ感染

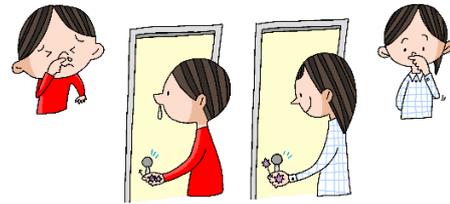
かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき(「飛まつ」といいます)の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



接しよく感染

インフルエンザやかぜにかかったひとの飛まつや鼻水の中にウイルスや細きんがいた場合、その飛まつや鼻水にさわると、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。たとえばくしゃみをおさえた手で物にさわると、それをほかの人がさわると、手から口などに入ると感染することがあります。



かぜやインフルエンザを予防するには…?



うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気する



栄養バランスのよい
食事



まいにちちうど
毎日運動をする



しっかりすいみんを
とる



か
加しつをする

こうして予防方法を見つめると、普段の生活習慣がとても大切だとわかりますね。冬休みまであともう少し。毎日元気に学校生活を送るためにも生活習慣を見直してみましよう。