

# ほけんだより 11月



平成30年11月2日  
練馬区立中村小学校  
保健室 児童用  
【家庭数配布】

## 11月のめあて 姿勢を正しくしよう

11月に入りずいぶん風が冷たくなりました。この季節はインフルエンザやかぜがはやる時期でもあります。毎日規則正しい生活を送り、体力や免疫力をつけて、かぜを吹き飛ばしましょう。

## よい姿勢は、背すじを伸ばすことから！

背骨は、まっすぐではなくゆるやかにカーブしています。これによって、頭を支える体の負担を分散させ、ジャンプしたり走ったりしたときの衝撃がそのまま脳に伝わらないようにしています。背骨がゆがんでしまうと、体のあちこちが痛んだり、疲れやすくなったりして、勉強にも集中できなくなることがあります。

**基本の姿勢**

あごと肩は軽く引く  
背筋をのばす

**本を読むとき**

手は軽くまげる  
背筋をのばす  
深くこしかける  
足は床にしっかりつける

**字を書くとき**

目はノートから30cm以上はなす  
背筋をのばす  
深くこしかける

## からだクイズ

呼吸は口からするより、鼻からするほうがよい？

① はい ② いいえ

こたえは裏面にあります

# ほけんだより 11月



平成30年11月2日  
練馬区立中村小学校  
保健室 保護者の皆様  
【家庭数配布】

## インフルエンザにご注意を！

10月に入ってから中村小学校でもインフルエンザの発症者がでました。これからの時期はかぜやインフルエンザ等が流行する季節になりますので、ご家庭でも手洗い・うがいについてご指導いただきますようお願いいたします。



### インフルエンザとは…

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こります。冬期を中心に流行し、毎年1000万人もの人が感染しています。気管支炎や肺炎などの合併症を引き起こすこともあり、最悪の場合は死亡する危険もあります。インフルエンザは患者がくしゃみをしたときに含まれるウイルスを周りにいる人が直接吸い込んで感染する「飛沫感染」が中心です。

### インフルエンザを予防するためには？

インフルエンザワクチンの接種が効果的です。100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽くすんだり、合併症などを起こすリスクを減らしたりすることに役立ちます。ワクチンの接種後、2週間すると、抗体が作られます。その後、5ヶ月間ほど効果が期待できます。そのため、もっとも流行する1~2月から逆算して、11月下旬までに接種を終えておくことが望ましいです。

### 感染拡大防止のために

インフルエンザにかかった場合、「発症（発熱）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」は出席停止になります。感染の流行を防止することが目的のため、定められた期間は自宅でゆっくり休みましょう。

### 感染症情報のホームページ掲載について

感染症が流行する季節となりました。中村小ではホームページで感染症の発生状況等をお知らせしていきます。是非、ご覧ください。

#### クイズのこたえ ① はい

鼻には吸いこまれた空気からゴミやウイルスなどを取り除いてきれいにしたり、空気をちょうどよい温度と湿度にして肺などに負担がかからないようにする働きがあります。口から呼吸をすると、ウイルスなどがそのまま体の中に入りやすく、のども乾燥してかぜをひきやすくなるので、鼻で息をするようにしましょう。