

ほけんだより 11月



令和4年11月4日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用

11月のめあて 姿勢を正しくしよう

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。

姿勢チェックをしてみよう

テレビを見る時とき（テレビゲームを含む）

- 背中が丸く（猫背に）なっている
- 横に寝転がって見ている
- 画面のすぐ近くを見ている

ゲームをする時

- イスやソファーに浅く座り、後ろにもたれかかっている
- 小さな画面をのぞき込むような体勢になっている
- 床に寝そべってゲームをしている

勉強する時

- イスの上で、あぐらや足をくずした姿勢で座っている
- 頭を下げすぎて、背中が丸くなっている
- ほおづえをついたり、机に伏せたりしている
- 机やイスの高さが合っていない

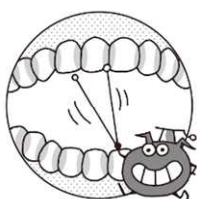
多く当てはまった人は要注意！



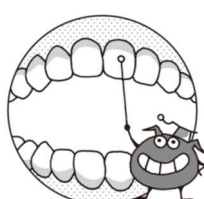
- ・お腹と背中にグーひとつ
 - ・足は床にペタン
 - ・背筋はピン
- を意識して生活しましょう！！

☆11月8日は「いい歯の日」

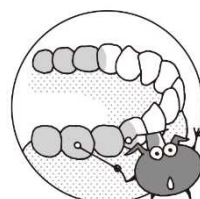
11月8日は「いい歯の日」です！ 歯の隙間、溝、裏側など…人によって汚れが残りやすい場所は違います。特に下に書いてある場所が特に汚れがたまりやすく、むし歯になりやすい場所です。しっかり意識して磨くようにしましょう。



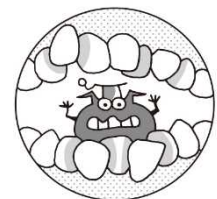
歯と歯ぐきの境目



歯と歯の間



奥歯



歯ならびの悪いところ

11月のほけんだより

令和4年11月4日
練馬区立中村小学校
保健室 保護者の皆様

感染性胃腸炎に要注意!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、とくに冬季に流行します。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。



◎**症状** 感染すると、24～48時間程度の潜伏期間を経て、発熱やおう吐、腹痛、下痢などの症状が1～2日続きます。長い場合は2週間以上、便にウイルスが含まれていることもあるようです。

◎**手洗い** 石鹸で30秒～60秒程度、丁寧に洗いましょう。手洗い後はしっかり水気を取っておきましょう。トイレの後や食品を取り扱う前、食事の前、嘔吐物等に触れた後など



◎**消毒** ノロウイルスにエタノールなどのアルコールでの消毒は効果がありません。床などに飛び散った汚物を処理するときは、まず換気をしましょう。嘔吐物等を新聞紙やペーパータオル等で、外側から内側に向けて静かに拭き取ります。汚れた面での二度拭きはしないように注意しましょう。ふき取った後は0.1%塩素系消毒液で浸すように床を拭き、10分程度おいて水拭きします。使用した新聞紙ペーパータオル等はビニール袋に入れてしっかり閉じて捨てます。

汚れてしまった衣類は85度以上の熱湯で1分以上消毒するか、塩素系消毒液(0.02%の消毒液)に30～60分浸すとウイルスは失活すると言われています。
※消毒後は他の洗濯物と分けて最後に洗濯して下さい。



◎症状が出たら

下痢や嘔吐がある場合は、医療機関を受診し、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給をお願いします。(電解質を含むスポーツ飲料を常温または、少し温めて飲料するのもよいでしょう。)