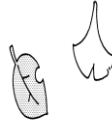


# ほけんだより




だんだん寒くなってきました。気温は1月や2月のほうが低いのに、今の時期のほうが寒く感じられるのは、体が寒さにまだ慣れていないからです。かぜをひいている人も増えてきています。10月はインフルエンザにかかった児童はいませんでした。溶連菌感染症にかかった児童は1名みられました。(10月30日現在)急に感染症が流行する場合があります。体調の変化にはいつも以上に注意しましょう。

## ウイルスが体に入ってくるのを防ごう

かぜやインフルエンザのウイルスが体に入ってくる道すじは、「飛沫感染」と「接触感染」です。


**飛沫感染 (ひまつかんせん)**

くしゃみやせきをしたときに  
出るしぶきには、ウイルスが混じっていて、それを吸い込んで感染します。



**接触感染 (せつしょくかんせん)**

ウイルスのついた物などにさわった手で、口や鼻などにさわること、ウイルスが体に入ります。




ウイルスが体に入ってくるのを防ぐには、「手洗い」「うがい」が基本です。

**手洗い**

手は、せっけんをつけて

- ①手のひら→②手の甲
- ③指先、つめの間
- ④親指→⑤手首

の順に洗い、最後は水できれいに洗い流し、清潔なタオルやハンカチでふきましょう。




**うがい**

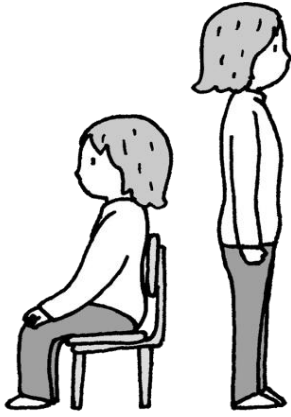
うがいをするタイミングは

- ①外から帰ってきたとき
- ②人混みの中に入ったあと
- ③空気が乾燥しているとき
- ④食後 などです。

上を向いて、のどの奥までしっかりうがいをして、口やのどについたウイルスを洗い流したり、ウイルスの力を弱めましょう。



おうちの方へお願い  
急に感染症が流行する場合がありますので、ランドセルにマスクを1～2枚、入れておいてください。御協力お願いいたします。



寒さむくなってくると、どうしても肩かたに力ちからが入はいって、背中せなかが丸まるくなってしまいます。正しい姿勢ただしいしせいは心身しんしんの健康けんこうな発達はつたつにとっても大切たいせつです。街行まちゆく人ひとたちの姿勢しせいを觀察かんさつしてみましょう。背すじをピンと伸ばして歩あるいている人ひとは、とてもカッコよく見みえますね。みなさんも自分じぶんの姿勢しせいを見直みなおしてみましょう。

## 姿勢しせいをよくするポイント

①肩かたの力ちからをぬく。  
(両肩りょうかたを持ち上げ、おとすと落とす)

②おへそへそに力ちからを集中しゆうちゆうする。

③あごあごを引き、胸むねをは張はる。

④頭あたまの上うへから糸いとでつられてい意識いしをする。

姿勢しせいが悪わるいと...

- 内臓ないぞうが圧迫あつぱくされて、内臓ないぞうが病氣びょうきになる。
- 背骨せぼねが曲まがる。
- 視力しりょくが低下ていかする。
- 心こころが晴はれ晴ばれしない。

冬の寒ふゆさに負さむけず、元氣げんきに気持きもちちよく過すごそう!