

保健だより

平成29年度

11月号

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子

養護教諭 鹿島 恵里奈

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

しせい ただ
姿勢を正しくしよう！

風が冷たくなり、だんだん寒くなってきました。保健室では体調が悪く来室する子が増えてきています。これからインフルエンザが流行る季節になってきます。学芸会も間近になってきました。本番で力が発揮できるよう、手洗い・うがいをしっかり行い元気にすごしましょう。

10月の保健室来室者

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
けが	72人	166人	58人	68人	38人	27人
体調不良	20人	131人	59人	68人	26人	41人

10月の保健室では、中休み、昼休みでの外遊びや体育の時のけがが多くありました。擦り傷やだぼくで来室する子が多かったです。

また、運動会の疲れからか10月のはじめは体調不良を訴えて来室する子が多かったです。週の後半になるにつれて、疲れや寝不足等で体調不良を訴える子が多いようです。朝ごはんを食べず、元気がでない子もいました。朝ご飯をしっかりと食べ、夜は早寝をして、次の日、元気に過ごせるよう心がけましょう。

合計	
けが	体調不良
429人	345人

姿勢を正しくしよう！

「寒いなあ～」と感じたとき、下を向いて背中を丸め、からだがま～るくなっているいませんか？姿勢が悪いと身体によくない影響があるだけでなく、運動や学習に集中できなかったり、不注意でけがをしたりするおそれがあります。よい姿勢について考えてみましょう！

よい姿勢は？

机とからだの間に、にぎりこぶしが入る

目とノートの間は
30センチはなす



背すじを
のばす

足を床にぴったりとつける

姿勢が悪いと・・・

- 背骨がゆがんでしまう。
- 肩こり、頭痛、腰痛の原因となる。
- 内臓を圧迫して、胃や腸の動きが悪くなる。
- ノートや本に顔を近づけすぎて、視力が悪くなる。
- 疲れやすくなり、学習に集中できない。
- いつもほおづえをついていると、歯並びが悪くなる。



かぜ症候群って？

寒くなってくると、熱やせき、のどの痛みといった症状のいわゆる「かぜ」にかかる人が増えてきます。「かぜ」は、正式には「かぜ症候群」と呼ばれる感染症で、原因となるウイルスにはさまざまな種類があります。感染するウイルスによって症状も異なりますが、こまめな手洗い・うがいが、どのウイルスにも共通した予防法です。

ライノウイルス

春・秋に流行し、鼻水、鼻づまり、発熱、のどの痛みなどといったいわゆる「かぜ」の症状を起こすウイルスです。かぜ症候群のうち30～50%はこのウイルスによるものです。

アデノウイルス

アデノウイルスは、夏に流行するウイルスでいわゆる「夏かぜ」の原因になります。アデノウイルスは、種類がたくさんあります。

インフルエンザも「かぜ症候群」？

「かぜ症候群」の原因となるウイルスの中には、インフルエンザウイルスも含まれています。

○インフルエンザの主な症状

- ・高熱（38℃以上）
- ・だるさ・筋肉痛
- ・鼻水・鼻づまり
- ・頭痛
- ・のどの痛み
- ・せき・くしゃみ



てあら 手洗い・うがいをしよう

こまめな手洗い・うがいをすることで、ウイルスが体内に入るのを抑えて、感染を予防します。特に手洗いは有効な予防法なので、石けんを使って手のすみずみまで洗いましょう。

① 石けんをあわだててのひらをあらう



② 手の甲をあらう



③ 指をくんで、指の間をあらう



④ 親指をあらう



⑤ 手の平に指先をあてつめ爪の中まであらう



⑥ 手首をあらう



⑦ しっかりと水であらいながす



⑧ 清潔なハンカチでふく



* 11月の保健行事 *

◆ 11月30日（木） RDテスト（5年生）

口の中にむし歯菌の原因となる菌がどのくらいいるのかを調べる検査です。一人一人の口腔内の衛生状態を判定します。

