

ほけんだより 11月

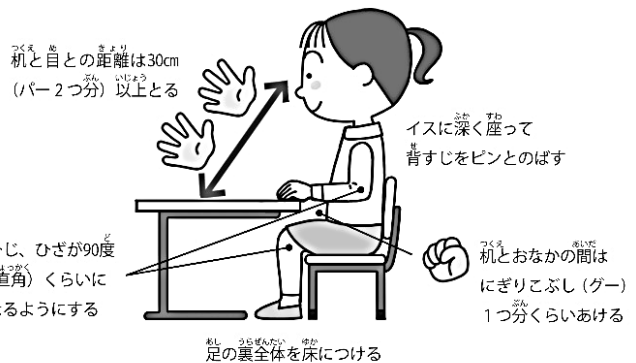
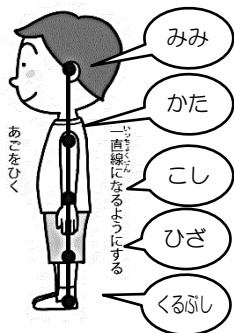
No.12 / 令和7年 11月13日 燕市立小池 小学校 保健室



○ 正しい姿勢を心がけよう

11月の保健目標は、「正しい姿勢を心がけよう」です。姿勢が整うと、呼吸が楽になり、気持ちもすっきりとします。授業の最初は、グー・ペタ・ピンで、よい姿勢！

<正しい姿勢>



【立つときは、一直線をイメージ】

【座るときは、グー・ペタ・ピン!】

立つときも、座るときも、背中が真っ直ぐであることを意識しましょう。よい姿勢を続けていると、姿勢を保つ筋肉がきたえられて、楽に美しい姿勢でいられるようになります。

正しいスマホの持ち方

スマホは目の高さに近い位置にして20cm以上離す

スマホを持った手をもう一方の手で支える



使う時間が短いといいね!



寝転がって見えない!



【ゲームやスマホを使うときは、20cm以上離して、起きて見る】

小さな画面のゲームやスマホは、夢中になりやすいので、目と画面の距離が近くなりがちです。前かがみの姿勢を続けると、目が悪くなるだけでなく、内臓がぎゅーっと押されてしまったり、首の骨に悪影響が出たりしてしまいます。

また、ソファやベッドに寝転がって見ないようにしましょう。片目がまくらなどでかくれたままでも画面は見えますが、片目で見続けると「両目で見える機能」が低下してしまいます。両目で見れなくなると遠近感がつかめなくなるので、スポーツをする人は特に気を付けたいですね。

20cm

このくらい離す



○ 11/20(木)～26(水)生活習慣実態調査を行います。

今年2回目の生活習慣実態調査です。早ね・早起き・朝ごはん・メディアの使い方を振り返ってみましょう。1回目よりも、よい生活習慣になっていることを期待しています。
学年によって回答方法が違いますので、11月20日(木)発行のお便りをよく読んでください。

1, 2年生は
お家の人と、家で
クラスルームから

3～6年生は
担任の先生と、学校で
クラスルームから



保護者の方へ

○ マイコプラズマ感染症が出ています

10月半ばから、マイコプラズマ感染症にかかる子どもたちがいます。まだ流行には至っていませんが、一人治ると新たに一人が罹る…という状況が続いています。この感染症は、潜伏期間(感染してから症状が出るまでの期間)が長いため、2学期の間は注意が必要になりそうです。



<主な症状>

咳、発熱、頭痛等のかぜ症状がゆっくり進行し、特に咳は徐々に激しくなる。

<感染経路>

飛沫感染
接触感染

マスクで防ぐ!

手洗いで防ぐ!

しつこい咳は3～4週間続くこともある。重症になると、肺炎を引き起こす。

<潜伏期間>

主に2～3週間(1～4週間)

～出席停止にならないの?～

インフルエンザやコロナと異なり、「診断＝出席停止」とはならない感染症です。しかし、流行状況や症状、主治医の指示等により出席停止を指示する場合がありますので、まずは学校へお知らせください。

感染症対策の基本



① 手洗い

登校後、トイレの後、食事の前、そうじの後など、こまめに洗う。
ハンカチは、毎日替えましょう。



③ 換気

対角の2つの窓・ドアを開ける。
飛沫感染を防ぎます。



② 咳エチケット

咳やのどの痛みがある人は、必ずマスクを着ける。
マスクは、鼻からあごまで覆うように着けます。



④ 抵抗力を高める

十分な睡眠と栄養をとり、ウイルスに負けない体に。