

ほけんだより 11月

No.13 / 令和6年 11月 8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。2年生以上の人は、去年練習した「ぐー・ぺた・ぴん」の姿勢を思い出してみましょう。

<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。



【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月8日は、いい歯の日



◎食べたらかみかく
食後3分以内に、
3分間が理想的。



◎1本ずつみがく
1本1本の歯を
意識して、丁寧に。



◎よく噛む
かむとだ液が出て、
むし歯予防に。



◎歯ブラシ以外も使う
歯と歯の間は、デンタル
フロスを使おう。フッ素入
り歯みがき粉もおススメ。

年を取っても、ずっと自分の歯で
過ごせるように、歯にいい習慣を身に付け
ましょう！

○ 11/21(木)~27(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
21日(木)のお便りをよく読んでください。

1, 2年生は
お家の人と
クラスルームから

3~6年生は
担任の先生と
クラスルームから



保護者の方へ

～感染症の予防について～

今年は、全国的にも手足口病やマイコプラズマ感染症が流行しています。小池小学校では、
10月頃から手足口病になるお子さんが数人ずつ出ています。まだ流行には至っていません
が、これから気温が低くなるにつれて「換気」や「手洗い」がしづらい時期になります。

ご家庭でも、お子さんの体調管理に気を付け、早めの感染症対策をお願いします。

■手足口病とは

症状：口の中や手足、肘、膝、お尻等に、痛みを伴う水疱
が出る。熱はあまり高くないことが多い。

感染経路：飛沫感染、接触感染、経口感染

*だ液や便にウイルスがいる。→ 特に、排便後の

手洗いが大事

潜伏期間：3～6日



①手洗い

これが一番大事！

接触感染、経口感染を防ぎます。



②咳エチケット

症状がある時は、マスク。

飛沫感染を防ぎます。



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。



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。

■マイコプラズマ感染症とは

症状：咳、発熱、頭痛等のかぜ症状の後、咳が徐々に激し
くなる。しつこい咳が3～4週間続く場合もある。

感染経路：飛沫感染、接触感染

潜伏期間：主に2～3週間