



# 白鳥小

朝夕の冷え込みがきびしくなり、もみじやいちょうの葉が赤や黄に変わってきましたね。ポケットに手を突っこんで、背中を丸くして歩いている人を見かけるようになりました。寒くても背骨をピンと伸ばして歩く方が、体にいいし、見た目もかっこいいですね！寒いときは、もう一枚上着をはおったり、手ぶくろをはめたりして調節しましょう。



## 保健目標 姿勢を正しくしよう

**しせい**に注意  
思いあたるものはありませんか？



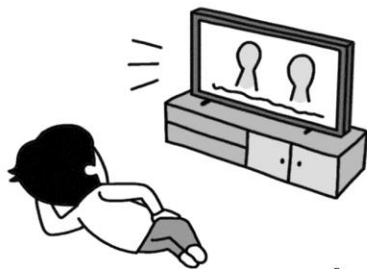
●ねこせになっている



●イスに足を組んですわる



●ほおづえをつく



●ねころんでテレビを見る

11月の保健指導は「姿勢」についてでした。体重測定後の「姿勢チェック」では、ねこせになっていないかなど、「きをつけ」の姿勢をチェックしました。水曜日の健康チェックのときには「白鳥リラックス体操」を行い、11月1日からの背骨ピンピン週間では「姿勢チェックカード」に〇がたくさん付くように取り組みました。チェックの結果はどうでしたか？

チェックがなくても、いつもよい姿勢を意識して過ごせるといいですね。

### 意識しよう

## 正しい姿勢

足の裏が  
しっかりつく

深く座る

耳かかと足先が  
まっすぐ

## 免疫力を高めよう！

かぜやインフルエンザにかからないようにするために、日ごろから体の免疫力（細菌やウイルスから自分の体を守る力）を高めておくことが大切です。つぎのことに気をつけよう！！

食事（しょくじ）…バランスよく栄養をとること。好ききらいなく食べましょう。



睡眠（すいみん）…心や体のつかれを取ることが大事！しっかり寝ましょう。



運動（うんどう）…適度に体を動かしましょう。

ストレスの解消 …「笑う」だけでも免疫力がアップするといわれています。

体温を上げる …体温が低いと免疫力も下がります。体を冷やさないようにしましょう。



## おうちの方へ

### ●手洗い・うがい、朝の健康観察をお願いします

朝夕が寒くなり、防寒具や暖房器具がほしくなってきました。発熱で欠席する児童、咳のためマスクをしている児童が増えてきました。



かぜやインフルエンザをはじめ様々な感染症を予防するために、外から帰ったら手洗い・うがいをするよう習慣づけをお願いします。また、登校前の健康観察は十分行い、体調の悪いときは体温を測るようにしてください。発熱、嘔吐などの症状がみられる場合は登校せず、家庭で様子をみていただき、必要があれば医師の診察を受けてください。登校時に咳が出ている場合は、必ずマスクの着用をお願いします。

### ●姿勢チェック！！

悪い姿勢がくせになると、背骨の成長に影響があるだけでなく、体にさまざまな悪影響が出てきます。11月の保健指導では、体重測定後に「姿勢チェック」を行っています。「きをつけ」の姿勢をしてもらいますが、今年も背中が丸く、頭や肩が前に出ている児童がとても多くみられました。肩甲骨を体の中央に寄せて、頭や肩の位置を正すよう（重心をやや後ろにするよう）に声をかけましたが、意識していないとすぐに戻ってしまいます。



ご家庭でも姿勢が悪くなっているときは、背骨を伸ばすよう声をかけていただけると助かります。壁の前で、頭・肩・おしり・かかとが壁に付くように立ったり、手を組んで上に伸ばしたりすると、背骨がピンと伸びます。

### ●持久走大会に向けて・・・

12月7日（木）に持久走大会があります。作品展が終わったら大会に向けての練習が始まります。持久走大会はもちろんですが、それまでの練習期間についてもお子さんの健康管理をお願いいたします。「持久走健康カード」を使って、参加の有無等をお知らせいただきます。



すいとう

たいじょうほうしん

### 水痘（水ぼうそう）& 帯状疱疹

主に乳幼児や児童の時期に発症する感染症で、水痘帯状疱疹ウイルスが原因となります。一年中いつでも発症する可能性があり、特に冬から春に多くみられます。

<潜伏期間> 約14～21日あり、いつの間にか感染していたということも。

<感染経路> 唾やくしゃみから感染する飛沫感染、手すりやタオルなどについたウイルスを触ることで感染する接触感染、空気中に漂うウイルスを吸い込んでしまうことによって感染する空気感染があります。

<症状> 発熱と同時に、胸や腹部を中心に頭皮や目、口の中の粘膜にいたるまで、全身にかゆみのある赤い発疹が広がります。発疹は2～3mmの赤く小さなブツブツから始まり、水ぶくれ、中心に膿をもった膿疱、かさぶたへと徐々に変化します。これらの発疹が混在してみられるのが特徴で、全てかさぶたになるには1週間ほど要します。感染力は、水ぶくれの状態のとき強く、かさぶたになるとなくなります。

※「帯状疱疹」って何？

水痘に一度かかった人は、その後も体内にウイルスが持続的に潜伏していて、体調が乱れたときに、このウイルスが再び活動し始めるのが帯状疱疹です。過労やストレスの多い10～20代、体の抵抗力が低下したお年寄りによくみられる疾患で、体の片側にだけ帯状に強い痛みをともなった赤い発疹があらわれるのが特徴です。