

# 11月 ほけんだより

白鳥小学校第 11 号  
平成30年11月1日

朝晩は肌寒いくらいになってきました。まだ体が寒さに慣れていないので、気温以上いじょうに寒く感じます。また、空気くうきが乾燥し、かぜやインフルエンザにかかりやすい時期じきでもあります。あっという間まに来る冬ふゆに向けて体調管理たいちょうかんりをしっかり行いましょう。



## 姿勢美人しせいびじんで過ごしていますか？

姿勢しせいが悪いと、ケガをしやすいだけでなく、頭痛づつう・肩こりかた・つかれが出でやすくなり、体からだそのものの「ゆがみ」にもつながります。背中せなかをピンッと伸ばして姿勢美人しせいびじんで過ごしましょう！

立ったときのよい姿勢

座ったときのよい姿勢

あごは引いて  
視線めせんを前に！

頭あたまは上に  
引ひ張ばられる  
イメージ！

いすに深く  
こしかける！

お腹なかは軽く  
力ちからを入いれて！

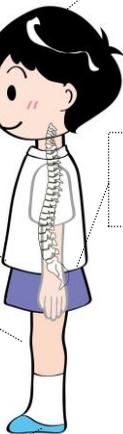
机つくえと目のきよりを  
はなす！

おしりは  
キュッと！

ひざは  
まっすぐ！

ひざは直角ちよっかくに  
まま曲まげる！

足のうらは  
ゆかにしっか  
りつける！



# かぜやインフルエンザはどううつる？

<p>【その1 飛末感染<small>ひまつかんせん</small>】 かぜやインフルエンザになって いる人<small>ひと</small>から…。</p>  <p>かぜやインフルエンザの人<small>ひと</small>の、 せきやくしゃみから飛<small>と</small>んだウイ ルス<small>ウイルス</small>を吸<small>す</small>い込むこと<small>こと</small>で、うつりま す。</p>	<p>【その2 接触感染<small>せつしょくかんせん</small>】 ウイルスがついたものから…。</p>  <p>空気<small>くうちゆう</small>中に存在<small>そんざい</small>するウイルスが つ 付<small>つ</small>いたものに触<small>さわ</small>った手<small>て</small>で、鼻<small>はな</small>や くちぶ ろに触<small>ふ</small>れること<small>こと</small>でうつります。</p>	<p>【その3 空気感染<small>くうきかんせん</small>】 空気<small>くうちゆう</small>中<small>ちゆう</small>から…。</p>  <p>空気<small>くうちゆう</small>中に漂<small>た</small>よ<small>た</small>う飛末<small>ひまつかく</small>・飛末<small>ひまつ</small>から 水分<small>すいぶん</small>が飛<small>か</small>んだごく、小<small>ち</small>さい粒<small>りゅうし</small>子<small>こ</small>を 吸<small>す</small>い込むこと<small>こと</small>でうつります。</p>
--	---	--

予防よぼうのために大切たいせつなことことはこの3つ！

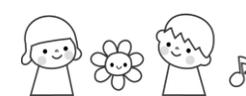
 <p>マスクをする</p>	 <p>手をよく洗う</p>	 <p>閉めきった 部屋<small>へや</small>などの 人<small>ひと</small>ごみを避<small>さ</small>げる</p>
---	---	--



かぜや  
インフルエンザに  
かからぬために

## めんえきりよく 免疫力めんえきりよくを高たかめよう！

免疫力めんえきりよくとは…体からだに入はいったウイルスや細菌さいきんから、自分じぶんの体からだを守まもる力ちから。免疫力めんえきりよくが低下ていかすると、かぜや病びやうき気きをひき起おこす原因げんいんになる。

<p>しっかりねる</p>  <p>しっかりねることで、体<small>からだ</small>や心<small>こころ</small>の疲<small>つか</small>れが 解<small>かい</small>消<small>しょう</small>されます。そのため体調<small>たいちよう</small>を崩<small>くず</small>しにくい 体<small>からだ</small>になります。</p>	<p>バランスの よい食事</p>  <p>バランスの良<small>よ</small>い食<small>しょく</small>事<small>じ</small>をとることで、ウイルスや 病原<small>びやうげんたい</small>体<small>たい</small>に負<small>ま</small>けない体<small>からだ</small>になります。</p>
<p>てきど うんどう 適度<small>てきど</small>な運動</p>  <p>運動<small>うんどう</small>することにより免疫細胞<small>めんえきさいぼう</small>の働<small>はたら</small>きか 活発<small>かつぱつ</small>になります。</p>	<p>たくさん笑<small>わら</small>う</p>  <p>笑<small>わら</small>うこと<small>こと</small>で脳<small>のう</small>が刺<small>し</small>激<small>げき</small>され、免疫<small>めんえき</small>を作<small>つく</small>るホ ルモン<small>ホルモン</small>が分<small>ぶん</small>泌<small>びつ</small>されます。</p>