

ほけんだより 12月

令和元年12月
高岡市立万葉小学校
保健室

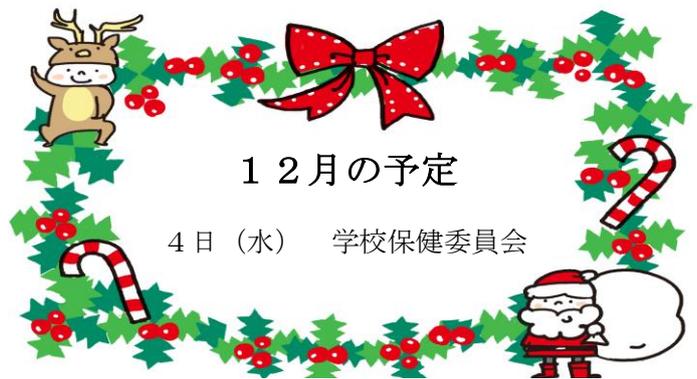
いよいよ12月。カレンダーもあと1枚を残すばかりとなりました。今年
はどんな1年でしたか。健康に過ごせましたか。

さて、寒くなって空気が乾燥するとかぜが流行しやすくなります。日頃か
ら栄養と休養を十分にとって体調を整え、うがい、手洗いをしてかぜをしっ
かり予防しましょう。



12月の保健目標

室内の換気に注意しよう



12月の予定

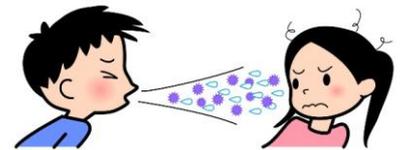
4日(水) 学校保健委員会

＜インフルエンザについて＞

寒くなり、空気が乾燥してくると、インフルエンザにかかる人が増えていきます。インフルエンザにかかると、38度以上の高熱や、鼻水・鼻づまり、のどの痛み、だるさや筋肉痛等のさまざまな症状が出ます。肺炎や脳症等の重い症状を起こすこともあります。感染を防ぐ方法を知り、元気に冬を過ごしましょう。

●インフルエンザはどのように感染するの？

飛沫感染：インフルエンザウイルスは、空気中を移動することはできないが、飛沫（くしゃみや咳等で飛ぶ唾のしぶき）の中に入って、感染者の体から外に出て、他の人の鼻や口からその人に体に入ることによって感染する。



接触感染：インフルエンザウイルスが入った飛沫が手に付いて、その手で鼻や口に触れることで、ウイルスが体内に入り、感染することもある。

●インフルエンザの予防方法



- 手洗い：ウイルスを洗い落として、接触感染を防ぐ。
- うがい：口内の乾燥を防いで、ウイルスの侵入を抑える。
- マスクの着用：ウイルスの侵入を防いで、口内の乾燥も抑える。
- 規則正しい生活習慣：ウイルスに対する抵抗力がつく。
- 予防接種：ウイルスを弱めることができ、症状が重くなるのを防ぐ。

厚生労働省からの通知により、今年度2学期から、インフルエンザについては、医師の記載による登校許可証明書の代わりに、**治癒報告書（保護者記入）**を提出していただくことになりました。本校のホームページからダウンロードしていただくか、学校に取りに来てくださるよう、よろしくお願ひします。

〈学校保健委員会が開催されました〉

1月4日(水)ロング万葉タイムに学校保健委員会が開催されました。今年度は学校医の吉田礼子先生をお招きし、全校児童を対象に「ピタ・ピン・グーで姿勢ばっちり大作戦!」というテーマで、5年生が授業で学んだことを発表しました。ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

*保健体育委員会の姿勢アンケート結果報告

～みんながよくしている姿勢ランキング～

第1位 背中が丸くなっている・・・108人

第2位 ひじをついている・・・91人

第3位 いすによりかかる・・・87人

*5年生の発表

姿勢をよくするといふこと

①目によい

- ・姿勢が悪いと目と机の距離が近くなる。近くばかりを見ていると、目に負担がかかり、視力が悪くなる。
- ・机に肘をついたり、頭を乗せたりする姿勢は、右目と左目で机との距離が違うため、左右で視力に差が出てしまう。

姿勢をよくするだけで、急に悪くなった視力が改善することもある!

②内臓によい

- ・姿勢が悪いと内臓にも負担がかかる。悪い姿勢のとき、内臓は圧迫されており、胃や腸での消化が上手くできない。
- ・肺も圧迫されて、呼吸もしにくい。

よい姿勢は呼吸もしやすく消化にもいい!

③集中力アップ

- ・姿勢が悪いと集中力にも影響する。悪い姿勢だと呼吸がしにくくなるため、脳の栄養分である酸素を十分に取り込むことができず、脳の働きが悪くなる。
- ・姿勢を正しただけで脳に運ばれる酸素の量がいつもの1.5倍になるという実験結果もある。

姿勢をよくすると、多くの酸素を得ることができ、体がシャキッとして、より集中しやすい体をつくることのできる。

よい姿勢のポイント⇒ピタ・ピン・グー

ピタ…両足の裏を床に「ピタ」っとくっつける。

ピン…背中を「ピン」と伸ばす。

グー…机とおなかの間、いすと背中の中に「グー」1個分ずつ空ける。

ピタ・ピン・グーの合い言葉を覚えて、姿勢ばっちりを目指しましょう。

*吉田校医のお話

骨と筋肉について

姿勢を保つためには背骨が大切である。背骨は小さい骨が積み重なってできており、その一つ一つをつないでいる靭帯や、間にある筋肉によって支えられている。そのため、骨と筋肉を強くすることで、よい姿勢を保持しやすい体をつくることのできる。

骨と筋肉を鍛えるために重要なのは、食事、運動、睡眠である。丈夫な体づくりをして、よい姿勢を維持・継続できるように過ごしてほしい。

