

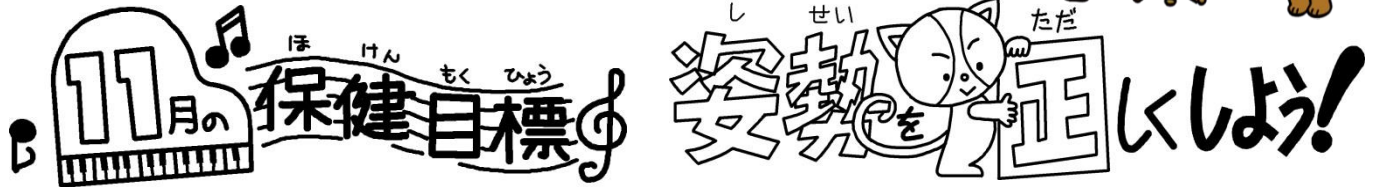


# のびのび

令和5年11月6日  
豊松小 保健だより

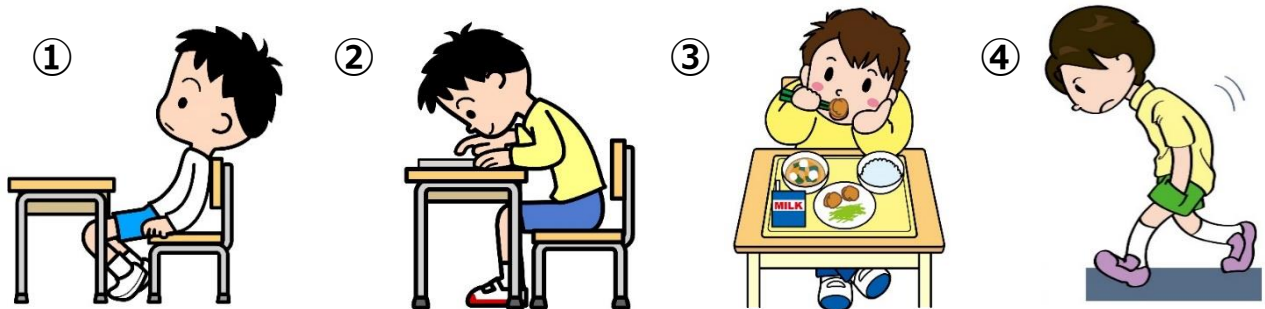
No. 7

朝・夕の冷えこみがきびしくなってきました。昼間との気温差に気を付けて服装を調節しましょう。また、今年は例年より早い時期からインフルエンザの流行が始まっています。感染症の予防をして体調を整えましょう。



みなさん、普段から正しい姿勢で過ごしていますか？正しい姿勢とは、体に負担の少ない姿勢のことです。姿勢が悪いと、背骨が曲がってしまったり、内臓が圧迫されてしまったりするなど、体の成長に悪い影響を与えてしまいます。下のクイズに挑戦して自分の姿勢を振り返ってみましょう。

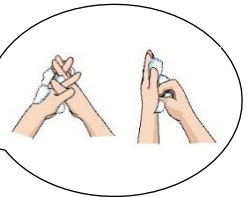
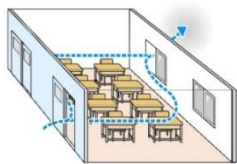
## クイズ！この姿勢、どこを直したらいいでしょう？



➡ 答えは裏面にあります！姿勢を正しくするための3つのキーワードは…？

## 感染症を予防して元気に過ごそう

インフルエンザは、鼻水やくしゃみ、咳などの一般的な風邪症状に加えて、38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が現れる病気です。インフルエンザは例年12月頃から流行が始まりますが、今年は10月頃から流行しています。学芸会やマラソン大会に備えて、感染対策をしましょう！



せき  
咳エチケット  
をする

たいかくせんじょう まど  
対角線上の窓を  
あ かんき  
開けて換気をする

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活を  
ていこうりよく たか  
して抵抗力を高める

てあら  
手洗い・うが  
いをする

ゆび つめ あいだ  
指や爪の間  
わす  
も忘れずに

## 【クイズの答え】

①



〈理由〉

べんきよう しゅうちゅう 勉強に集中できないから

②



〈理由〉

め つか しりよく さ 目が疲れて視力が下がるから

③



〈理由〉

た 食べたものがきちんと消化されないから

④



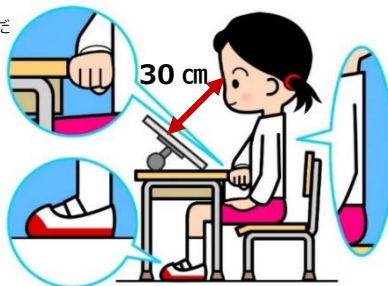
〈理由〉

ころ 転んだときにけがをしてしまうから

→ **姿勢を正しくしよう！キーワードは「グー」「ペタ」「ピン」**

**グー**

おなかと 机の 間  
をグー 1 個分あける



**ペタ**

足のうら  
をゆかに着ける

**ピン**

背すじを伸ばす



自分の姿勢をチェックしてみましょう。「グー」「ペタ」「ピン」を意識して、習慣にできるといいですね。

### ☆☆保健室から・・・おうちの方へ☆☆

日頃は、学校保健にご協力いただきまして、ありがとうございます。

#### \*インフルエンザの予防接種について

愛知県では、10月26日（木）からインフルエンザ注意報が発令されています。ワクチンを接種しても発症する恐れはありますが、肺炎や脳症などの合併症が現れて重症化するリスクを下げる効果があります。

#### \*「とよまつマラソン」に関する健康調査についてのお願い

安全にマラソン大会を実施するため、健康調査を行い健康状況の把握をしますのでご協力よろしくお願いいたします。「かけ足練習」の数日前と、「試走会」と「とよまつマラソン」の前日に健康調査用紙を配付します。調査用紙の提出がないと原則として参加ができませんので、ご了承ください。

なお、体調不良等で「かけ足練習」を見学する場合は、その都度担任までお知らせください。

