

ほけんだより 11月

平成30年11月9日
第6号
日野小学校 保健室

11月は晩秋にあたり、冬の気配が感じられる季節ですが、まだまだきびしい寒さは感じられず、比較的過ごしやすい気候が続いています。それゆえ、暑かったり寒かったりの微妙な気温の変化で体調をくずしやすくなっているようです。

これからインフルエンザやかぜ等の病気が流行する前に、手洗いやうがい、病気に負けない体力づくり、十分な睡眠による自己免疫力の強化など、病気の予防、心身の健康管理に気をつけていきましょう。



かぜやインフルエンザの予防のために



体温調節のできる



服装をしよう



季節の変わり目 カゼに注意

インフルエンザの
予防接種は
はやめに
受けよう



姿勢を正して! 体からの
おねがい

猫背で歩いているAくんの体から、
「助けて〜!」という声が…。

脳 体が曲がると、血液の流れがよ
くなくなって、届く酸素が少
なくなっちゃうよ。頭がぼーっと
するし、集中力もなくなるなあ

内臓 お腹が押されると、
ぼくたちのはたら
きが悪くなって、
便秘や下痢になる
こともあるんだ

肩 筋肉に負担がかかったり、骨
がゆがんだりして、だんだん

腰 痛くなってくるよ〜

猫背はカッコ悪いだけじゃな
く、健康にもよくないんだね。

手の汚れ ばい菌 ウイルス バイバイ!

ばい菌やウイルスをからだに入れないための
大切な習慣は、正しい「手洗い」。

これだけで予防できる病気はたくさんあります。

正しい手洗いを覚えてね

- 流水で洗って、石けんを **あわあわ** に
- 手のひら、手の甲を **スリスリ**
- 両手を組んで指のあいだも **ゴシゴシ**
- 親指は反対の手で **ネジリネジリ**
- 指先とつめの間は手のひらで **クシクシ**
- 最後は手首も **ネジリネジリ**
- 流水で洗い流して、
せいけつなタオルでふいて、おしまい!