



寒さが身にしみる季節になりました。中休みや体育の時間に一生懸命練習した持久走大会が終わり、いよいよ本格的な冬の到来です。

感染症の流行が心配される時期です。石けんを使って丁寧に手を洗ったり、うがいをこまめに行ったりと、気を緩めず自分にできる感染症対策を行ってください。規則正しい生活リズムで、冬を元気に過ごす体づくりをしていきましょう。



## ～ 校舎の換気にともなう寒さ対策 ～

- 温かい下着を着用する
- 座布団の使用
- 必要に応じてひざ掛けの使用
- 授業中寒いときは、上着を着用してよい
- 加湿器を使って、湿度を保つ



## 今月の保健目標 姿勢を正しくしよう

### 良い姿勢のポイント

頭のとっぺんを天井から糸でつられているイメージ

あごを少し引く

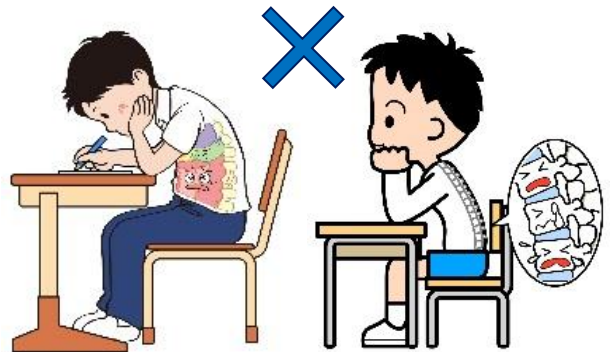
肩の力をぬき、左右の肩の高さをそろえる

おへその辺りに軽く力を入れ、おなかを引っこめる

耳の穴  
↓  
肩の中央  
↓  
くるぶしを  
結んだ線が一直線

おしりの穴に軽く力を入れる感じで、おしりを引きしめる

「姿勢が悪いと、身体に悪影響を及ぼすだけでなく、勉強や運動に集中できなかったり、不注意でけがをしたりするおそれもあります。普段の自分の姿勢を振り返り、『良い姿勢』について考えてみましょう。



姿勢が悪いと、内臓や骨を圧迫してしまい、体に悪影響を与える場合があります

授業中、こんな姿勢になってないかな？

インフルエンザ・ノロウイルス  
 など感染症が流行しやすい  
 時期です！

かんせんしょう よぼう  
**感染症を予防しよう！**

カゼをブロック

マスク

ひまつかんせん  
 飛沫感染

から  
 ブロック



カゼやイン  
 フルエンザに  
 感染している  
 人がせきやく  
 しゃみをするとうイルスが飛び散  
 り、みんなの口や鼻から入ってし  
 まうかもしれません。

てあら  
 手洗い

せつしよくかんせん  
 接触感染

から  
 ブロック



みんなが触  
 るところには  
 ウイルスがい  
 っぱい。汚れ  
 たままの手で鼻や口を触ると、手  
 についているウイルスが体の中に入  
 ってしまふかもしれません。

かんせんしょう しょうじょう  
**感染症の症状**

ウイルスの入り口は 目・鼻・口



熱



咳



くしゃみ



まっつう  
 頭痛



だるさ



はくくつ  
 腹痛



手についたウイルスから感染することも…

- 手で顔やマスクをさわらない
- 石けんでていねいに手を洗う

ふゆ やす けん こう あん ぜん  
**冬休みを健康で安全にすごすための 約束**

せいかつ くず  
 生活リズムを崩さない

いえ かんせんしょうたいさく  
 家でも感染症対策

すこ まいにちうんどう  
 少しずつでも毎日運動

くら まえ いえ かい  
 暗くなる前に家に帰る



きそくただ せいかつしゅうかん  
 規則正しい生活習慣が  
 げんき ひけつ  
 元気の秘訣だよ



てあら かんき かんせんしょう  
 手洗いや換気で感染症の  
 よぼう つづ  
 予防を続けよう



からだ うご きも  
 身体を動かすと気持ちも  
 リフレッシュできるよ



がいしゅつ いえ ひと  
 外出するときは家の人に  
 かい じかん つた  
 帰る時間を伝えておこう