

# ほけんだより 11月

第7号 令和7年11月26日

中央区立中央小学校

保健室

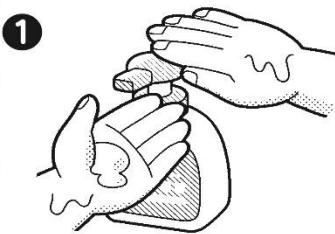
## 都内では、昨年よりも6週早く警報基準を上回り インフルエンザの流行が拡大しています。

11月に入り、昼間は過ごしやすい気候ですが、朝晩は冷え込むことが多くなってきました。空気が乾燥するこの季節はインフルエンザなどさまざまな感染症の流行が心配になります。本校でも、インフルエンザ罹患者や風邪症状での欠席・保健室来室が増えています。12月には学芸会も控えていますので、たくさん外遊びをして体力をつけ、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。おうちでも、手洗い、うがい、こまめな水分補給などを徹底して、体調を崩さないようお声かけをお願いいたします。



### 手洗いをマスターしよう！

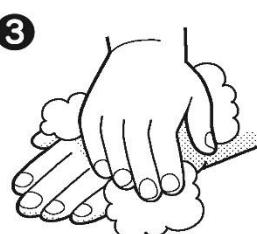
手を洗うこととは、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、食中毒などの予防に効果的です。外から帰ったときや食事の前には、石けんで手を洗いましょう。



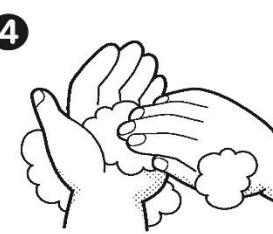
手をぬらし、  
石けんを手のひらにとる



手のひらを合わせて  
よくこする



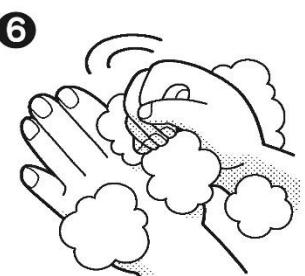
手のこうを洗う



指先とつめを洗う



指の間を洗う



親指を洗う



手首を洗う



水で流し、清潔な  
タオルなどでふく

塞いからといって

### ポケットに手を入れて歩くと危ないよ

× ねこ背になるよ



ねこ背は首の痛みや肩こり、消化不良など  
の原因になります。

× 転んでも手がつけないよ



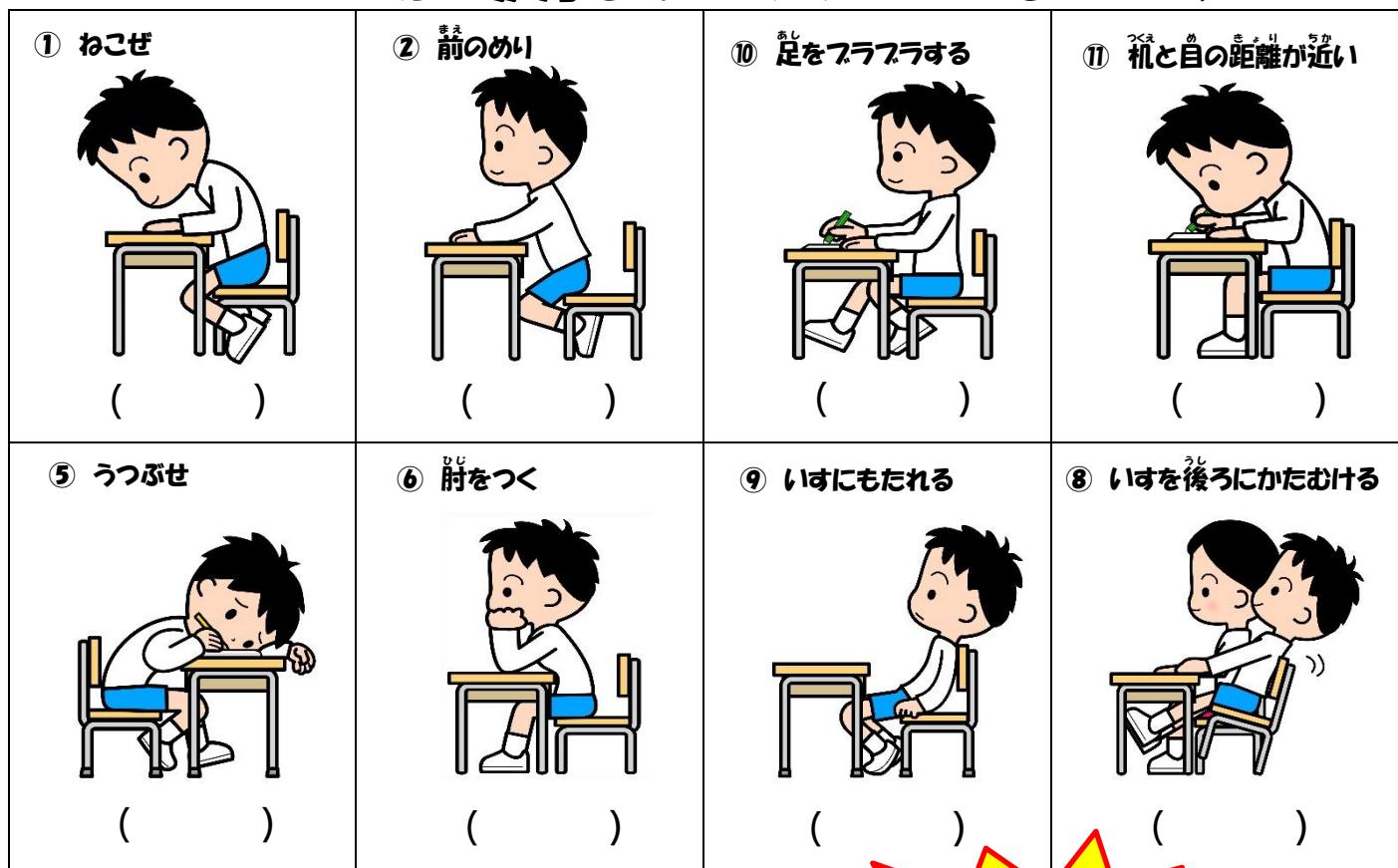
ポケットに手を入れていると、転んだとき  
に手がつけず、けがをすることがあります。

朝、保健室の前であいさつ  
をしていると、ポケットに手  
を入れて歩く子を多く見か  
けます。危ないので気をつ  
けましょう！

ただ しせい 「正しい姿勢」できていますか？

「姿勢を正しく」といわれると、背筋をピン！と伸ばしますね。では、授業中や給食中、みなさんは正しい姿勢を続けることができていますか？一度悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、悪い姿勢がいけない理由や正しい姿勢とはどんな姿勢なのかを知り、自分の普段の様子を見直してみましょう。

• • • おうちの方と姿勢をチェックしてみましょう • • •



この中で1つでも〇が付いた人は…

要注意！

- おなかがおしつぶされてうんちが出にくくなる
- 思いきり息をすったりはいたりしにくくなる
- 余計な力が入り首や肩、腰が痛くなる
- 視力が下がったり、目が疲れやすくなったりする



• • • 正しい姿勢は、グー・ペタ・ピン！• • •

