



朝・夕の冷えこみがきびしい季節になってきました。冬はもうすぐそこまで近づいています。小野小でもマスクをつける人がふえてきました。「早ね・早おき・朝ごはん」に加え「手あらい・うがい」を心がけ、かぜやインフルエンザに負けずにがんばりましょう！

## ＜おうちの方へ＞

## 百日咳にご注意ください！！

先週、富岡保健福祉事務所管内で、百日咳の届出がありました。百日咳は発病した人の咳やくしゃみ、つばなどのしぶきを浴びたり、手指などを介して菌が入ることで感染します。咳症状がみられる場合は咳エチケット（マスク着用）を心がけ、咳が長引いている場合は早めに医療機関を受診してください。

## 11月の保健目標

## 「姿勢を正しくしよう！」

みなさんが、すわったり立ったりするときの姿勢はどうでしょうか？「背骨が丸まっている」「つくえにほおづえをつく」「足を組んでイスにすわる」など、思いあたる人はいませんか？

これらはすべて体をゆがめてしまう悪い姿勢です。さらに、寒さから背中を丸めがちな冬は、姿勢が悪くなりやすい季節です。自分の姿勢を意識して、体をゆがめる悪いクセに注意しましょう！

## ～ 姿勢がわるいと、どうなるのかな？ ～

## つかれやすい



内臓がおされて  
はたらきが弱くなる

## 背骨が曲がる



せき柱そくわん症や  
ねこ背になる

## 成長に影響する



ほねに力がかかって  
成長しづらくなる

## 目がわるくなる



きよりが近すぎて  
目がつかれる

## 姿勢正しく生活するポイントは…



## ＜立ったとき＞

背すじをのばし、  
あごをかるくひいて  
まっすぐ前をみます



## ＜本を読むとき＞

イスにふかくすわり  
うでをかるく曲げて  
本をもちます



## ＜字を書くとき＞

ノートと目のきよりは  
30cmいじょう  
はなします



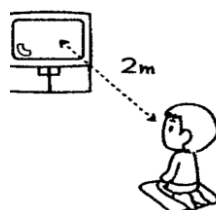
## ＜歩くとき＞

足をのばして  
かかとから着地し  
リズムよく歩きます



## ＜テレビをみる時＞

できるだけ背すじをのばし  
画面から2mいじょう  
はなれてみます



11月8日は“いい歯の日”

よくかむことの効能 「ひみこのはがーぜ」

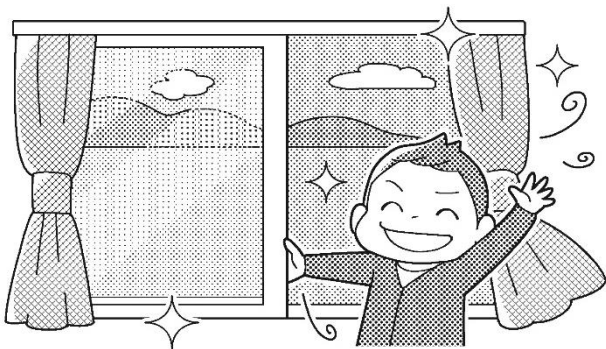
弥生時代の王女卑弥呼が食べていた食事は、玄米や木の実など歯ごたえがあり、かむ回数は現代の食事の約6倍！よくかんで食事をしていた卑弥呼にちなんで、かむことの効能をあてはめた言葉です。

ひ み こ の は が ー ゼ

ひまんぼうし みかくの発達 ことばの発音 はっきり のうの発達 はの病気予防 がん予防 いちよう快調 ぜん力投球

11月9日は“換気の日”

換気をしない部屋（教室）には細菌やウイルス、ほこりなどが漂い、体調不良や病気を引き起こす原因となります。寒くてもこまめに換気をしましょう。



換気をする

- ・ウイルスや細菌などを外に出すことができる
- ・酸素を取り込むことができる
- ・湿気を取り除くことができる
- ・においがこもらない
- ・室温を調整することができる

11月12日は“（皮）膚（の）日”



① 顔や体を清潔に保とう

汚れていないように見えても、ほこりや汗、古い角質などで、顔や体は汚れています。そのままにしておくと、にきびができたり肌が荒れたりしてしまいます。入浴時や汗をかいたあとなどは丁寧に洗い、清潔にしておきましょう。



② 皮膚の乾燥を防ごう

冬は皮膚が乾燥して、突っ張ったりカサカサしたりかゆくなったりするなどの症状が現れます。風呂上がりなどに保湿クリームを塗って乾燥を防ぎましょう（保湿クリームを塗る際は、家の人に成分を確認してもらってからにしましょう）。



③ 低温やけどに注意しよう

こたつや電気カーペット、ストーブなどの暖房器具は心地よい温かさですが、長時間使用すると皮膚の深い部分が傷つき、低温やけどを起こします。低温やけどは治るのにかなりの時間がかかったり傷痕が残ったりします。暖房器具を使うときは長時間同じ部分に使用しないように気をつけましょう。