ほけんだより 11月

利晶学園小学校　保健室　2026.11.2　No.8

11月7日は「立冬」。暦の上では冬の始まりとされています。
木の葉があざやかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。
体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。
十分なすいみん、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、冬に負けない体を作りましょう。

11月の保健目標
- 姿勢を正しくしよう
- 寒さに負けない体を作ろう

10月のほけんしつより

★インフルエンザA型・新型コロナウィルス感染症・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）の感染報告がありました★



10月下旬からインフルエンザA型にかかる人が増えてきています。
季節の変わり目で急に気温が下がり、体調を崩しやすい時期でもありますので、

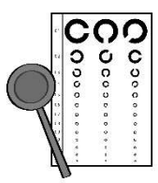


手洗い・うがいをこまめにすることはもちろん、登校前に、熱がないか確認するなど健康観察をしましょう。また、せきが出る時には、周りの人にせきをとばさないよう、マスクを着用（咳エチケット）しましょう。



なお、出席停止になる感染症にはそれぞれ出席停止期間が決まっています。主治医に確認し、停止期間を守りましょう。

★秋の視力検査が終わりました★



今年度２回目の視力検査を行いました。４月と比べて視力が低下していた人は、できるだけ早く眼科を受診し、視力がどの程度なのか、メガネが必要かどうかなど、眼科医と相談してください。また、受診が終了したら、「受診結果報告書」を提出してください。

☆１１月の教育相談日☆

相談の希望がありましたら、担任または養護教諭（本井）までお知らせください。
なお、面談時間の予約は先着順となりますので、ご了承ください。
相談日：２日（月）、９日（月）、１６日（月）、２７日（金）



どうちがう？ 風邪とインフルエンザ

風邪

原因
200種類以上のウイルスや細菌



症状
37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水 など

インフルエンザ

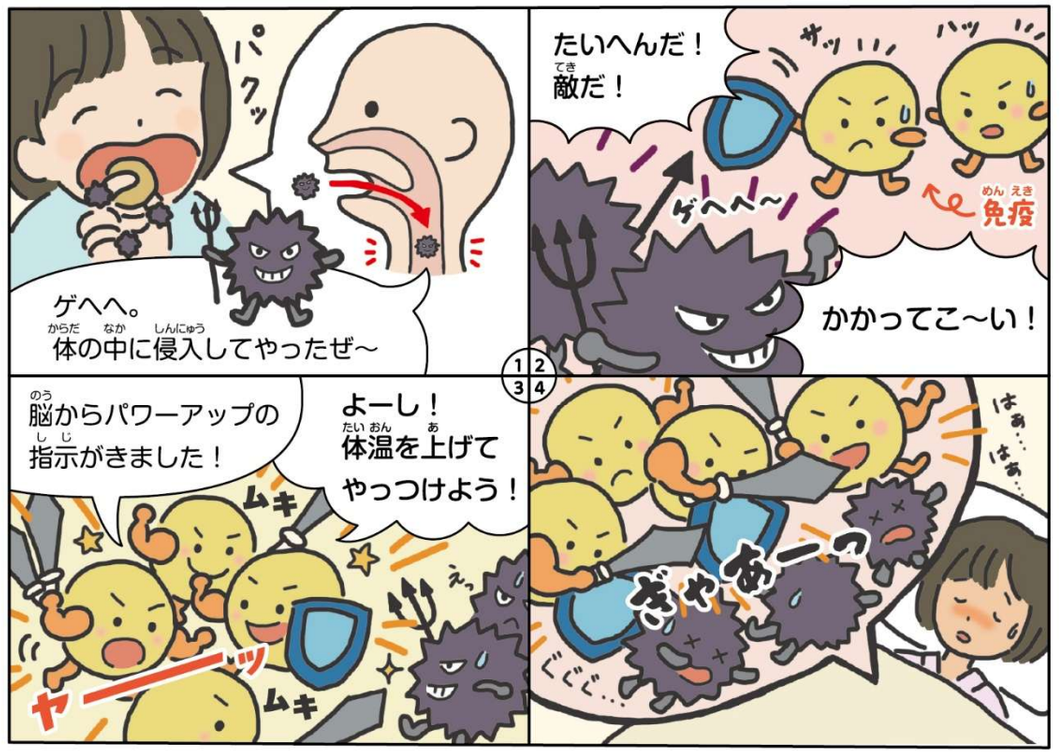
原因
インフルエンザウイルス



症状
38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など

すこし遅れて風邪の症状も現れます

熱ってどうして出るの？



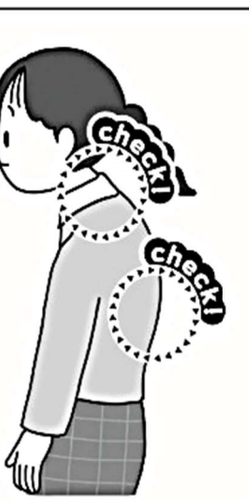
ポイント
風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。
ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。

check! 悪い姿勢になっていませんか？

「姿勢を良くしましょう」。これまでの学校生活で何度も耳にしてきたのではないでしょうか。では、「悪い姿勢」とはどんな姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えれば良いのか見てみましょう。

ついついやってしまう悪い姿勢



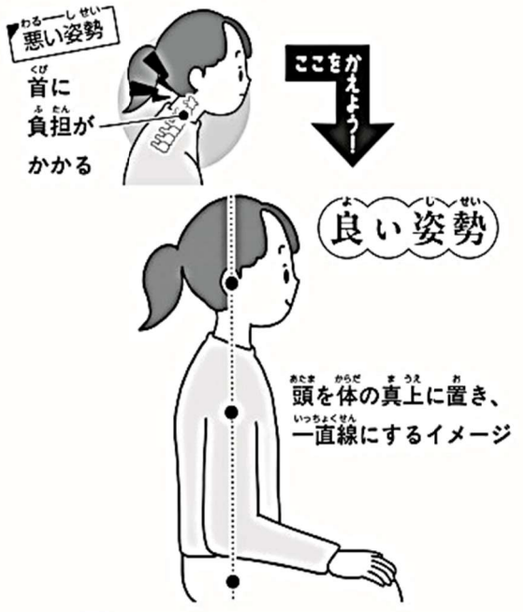




check! 首

首が前に出ると頭の重みが首に集中

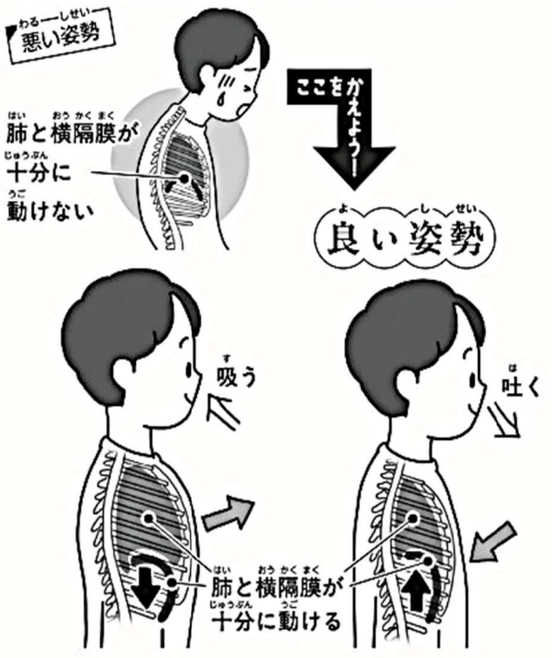
人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中

背中が丸いと息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰

骨盤が倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。



良い姿勢ができていると

✦頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

✦太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

✦印象が良くなる

背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。