

ほけんだより 11月



かんせんしょうたいさく 感染症対策をしましょう

令和6年11月29日(金)
調布市立布田小学校
校長 横山公一
養護教諭 吉田朱里

ずいぶん^{さむ}と寒くなってきました。現在、布田小ではインフルエンザや
新型コロナウイルス感染症^{かんせんしょう}は流行^{りゅうこう}していませんが、「のどの痛み」や
「咳」「鼻づまり」などを訴える体調不良^{たいちょうふりょう}の人が少しずつ増えてきて
います。先週は「嘔吐」や「腹痛」で欠席する人も多くいました。

感染症対策^{かんせんしょうたいさく}をしっかりと行うことは、自分の体^{からだ}を守るだけではなく、
感染すると重症化しやすい人^{ひと}（小さな子どもや年配の方、妊婦の方など）を守ることに繋がります。しっかりと感染症対策をして、冬休みまでの1か月、元気よく乗り切りましょう。



こまめな手洗い



咳エチケットを守る



具合が悪い時は休む



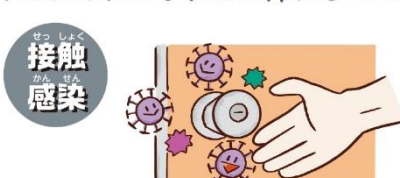
体を温める

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

背中が曲がっていませんか？

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる
一部の筋肉や関節に力が入りやすくなつて、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる
内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる
背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる
血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと
壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。

