

# 11月

# ほけんだより

桜小 保健室  
2013. 11. 1

こんげつ ほけんもくひょう  
今日の保健目標は「**姿勢を正しくしよう!**」です。

よい姿勢で過ごす、内臓の働きがよくなり、「健康で疲れにくい体」をつくることができます。また、背筋をぴんと伸ばすことで、背骨が曲がる病気を防いだり、心が明るくなったりします。勉強中や食事のときなど、目ごろから姿勢には気をつけてほしいと思います。

## グー・チョキ・パーで、よい姿勢!!



つくえ からだ せ からだ  
机と体、背もたれと体の  
あいだ  
間にグーがひとつずつ。



ひじを直角に曲げて、  
チョキで机をはさめたら高さOK!



し せい  
字を書くときの目と机の  
きより りょうて ぶん  
距離は、両手2つ分のパー。

## 健康な生活を見直す 11月の「いい日」

11/8

いい歯の日

食べたらずく歯みがき!  
むし歯・  
歯肉炎予防



11/9

換気の日

さむ寒くても  
こまめに換気!  
かせ・  
インフルエンザ予防



11/10

トイレの日

きれいなトイレで  
スッキリ!  
生活リズムを  
整えよう



11/12

皮ふの日

さむ冬に冷たく  
かわいた風は  
要注意!  
お手入れを念入りに



## 11月の保健行事

- 姿勢検査・体重測定
- 保健委員による歯ブラシチェック

## 食べものであたたまろう!

鍋ものやスープなど、あたたかい食べものがおいしい季節です。体の中からぽかぽかしてきて、元気が出てきますね。さらに、食べものの中には「体をあたためるはたらき」をもつものがあります。寒さを乗りきるために、食生活に取り入れてみてはどうでしょうか。

では、次の①～⑤では

A・Bのどちらが  
体をあたためる食べものかな?

- |   |        |          |
|---|--------|----------|
| ① | A カボチャ | B ホウレンソウ |
| ② | A ニンジン | B トマト    |
| ③ | A 白砂糖  | B 黒砂糖    |
| ④ | A リンゴ  | B バナナ    |
| ⑤ | A コーヒー | B 紅茶     |



ヒント  
根っこを食べるもの、  
色がこいもの、  
冬にとれるものは  
あたたまるものが  
多いです。



## おうちの方へ

朝晩の気温の変化が激しく、空気が乾燥してきたせいか、風邪をひいている人が増えてきました。

### 冬期の感染症予防と流行防止について



#### ●インフルエンザ

手洗い、うがい、マスクの着用などにより感染予防に努めましょう。予防接種は効果が出るまで約2週間かかる(約5か月間有効)とされ、接種する場合は早めに済ませる必要があります。

#### ●ノロウイルス

手洗い、食材・食器の洗浄を念入りに行いましょう。患者の嘔吐物から感染が拡大するケースが多く、次亜塩素酸ナトリウム(市販の塩素系漂白剤)を使った確実な処理が必須です。

なお、予防にあたっては、免疫力・抵抗力を高めることも欠かせません。十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事など、お子さんの生活を見直してあげてください。

また、感染・発症した場合、症状が治まっても感染力が残る場合があります。医師の指示に従い、出席停止期間を含めて、お子さんの完治に努めていただきますようお願いいたします。

### 姿勢検査について

参考文献：学校保健 H25.9、日本学校保健会

11月の保健目標「姿勢を正しくしよう」に合わせて、姿勢の検査(脊柱側弯症の検査)を行います。脊柱側弯症とは、背骨が側方に曲がり、多くはねじれも伴う病気です。

#### ◆機能性脊柱側弯症

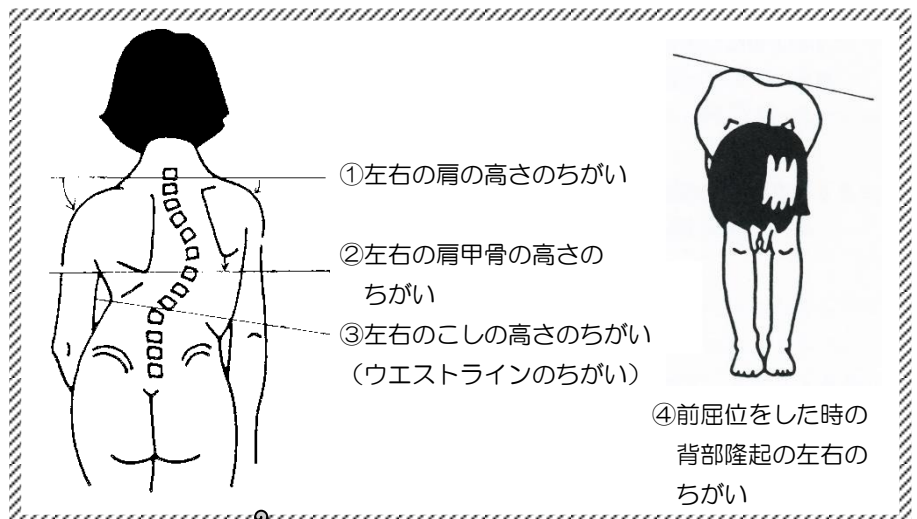
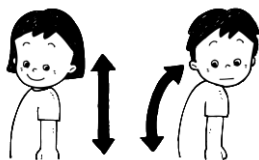
外傷、姿勢、下肢長差などの原因による一時的な側弯状態で、わん曲は軽度でねじれを伴いません。一般的には、不良姿勢によるものが最も多く、姿勢を正しくすることで自然に矯正されます。

#### ◆構築性脊柱側弯症

ねじれを伴った脊柱の側方へのわん曲で、もとの正常な状態に戻らなくなったものです。原因は不明ですが、7対1の割合で女子に多く、大多数は10～15歳で発症します。この場合は、早期発見と医療機関での治療が必要です。

#### ◆姿勢検査のチェックポイント

脊柱側弯症のチェックポイントとして、学校保健法では右図①～④が示されています。



### 歯科検診の再治療勧告について

1学期に、歯科検診の結果から「治療を必要とする人」「相談の必要がある人」にお知らせ用紙をお渡ししました。そこで、お知らせ用紙をもらったもののまだ歯科医院へ行っていない人に、再度用紙を配布する予定です。今回もらった人は、早急に歯科医院で受診されますようお願いいたします。