

# ほけんだより 11月号 その1 2021. 11. 11



11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始める季節になりました。いよいよ冬が始まります。日に日に寒さが増し、かぜやインフルエンザが流行る時期です。規則正しい生活をして、心も体も元気に過ごせるようにしましょう。

## ウイルスが体に入ってくるのを防ごう

かぜやインフルエンザのウイルスが体に入ってくる道すじは、「飛沫感染」と「接触感染」です。

### 飛沫感染 (ひまつかんせん)

くしゃみやせきをしたときに  
出るしぶきには、ウイルス  
が混じっていて、それを  
吸い込んで感染します。



### 接触感染 (せつしょくかんせん)

ウイルスのついた物な  
どにさわった手で、口や  
鼻などにさわること  
で、ウイルスが体に入ります。



ウイルスが体に入ってくるのを防ぐには、「手洗い」「うがい」が基本です。

### 手洗い

手は、せっけんをつけて  
①手のひら→②手の甲  
→③指先、つめの間  
→④親指→⑤手首  
の順に洗って、最後は水できれいに  
洗い流し、清潔なタオルや  
ハンカチでふきましょう。



### うがい

うがいをするタイミングは、  
①外から帰ってきたとき  
②人混みの中に入ったあと  
③空気が乾燥しているとき  
④食後 などです。  
上を向いて、のどの奥までしっかりうが  
いをして、口やのどについたウイルスを洗  
い流し、ウイルスの力を弱めましょう。



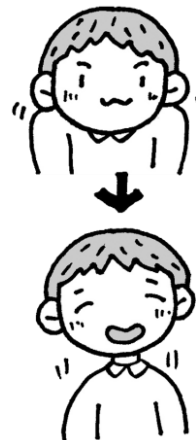
冬の寒さに負けず、元気に気持ちよく過ごそう!



寒くなってくると、どうしても肩に力が入って、背中が丸くなってしまします。正しい姿勢は、心身の発達にとって、とても大切です。骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、意識して正しい姿勢を習慣づけるようにしましょう。

## 姿勢をよくするポイント

①肩の力をめく。  
(両肩を持ち上げて  
ストーンと落とす)



②おへそに力を  
集中する。



③あごを引き、胸  
を張る。



④頭の上から糸  
でつられている意  
識をする。



### 姿勢が悪いと...

- ・内臓が圧迫されて、内臓が病気になる。
- ・背骨が曲がる。
- ・視力が低下する。
- ・心が晴れ晴れしない。



保護者の方へ

裏面にインフルエンザの出席停止の取り扱いについて載せていますので、ご覧ください。