

すこやか

平成23. 11. 2 (水) 仙台市立福室小学校 保健室発行

持久走大会の練習が始まりました。汗で体を冷やさないよう汗ふきタオルを、持ってきてましょう。授業中、机に顔が近かったり、背中を丸めていたり...姿勢が心配です。姿勢を見直しましょう。

11月の保健目標
姿勢を正しくしよう

今日からはじめよう！！正しい姿勢



悪い姿勢は、体によくありません。視力がさがったり、肩こりやこしのいたみの原因にもなります。

日ごろから正しい姿勢を、意識しよう！

日常こんなクセが、せほねに負担をかけています。

- ・背中をまるめてすわる。
- ・足を組んですわる。
- ・かた肘をついてすわる。
- ・手で頭をささえて、横になってねむる。
- ・いつも同じ側の肩に、カバンをかける。
- ・首をふってならず。

...など

体のかた方にだけ、負担がかからないようにしましょう。

今が大切、インフルエンザ予防①！



インフルエンザ対策

学校では

1. うがい・手洗いの励行
2. 体調不良者の早めの対応 (休養・早退)
3. 咳エチケット (マスク着用)

○ 予防：5つのポイント：

1. うがい・手洗い
2. 規則正しい生活 (バランスの良い食事・しっかりすいみんの時間をとる)
3. 人ごみにでかけない
4. 部屋の換気
5. 咳エチケット (咳の出る人は、マスク・ハンカチ・ティッシュで口を押さえる。)

○ 朝、検温・健康観察をし、早めの受診を！

熱がある時は、登校をひかえてください。
熱・だるい・さむけ・頭痛・のど痛・せき・鼻水などの症状がある時は、早めの病院受診をお願いいたします。

○ 欠席の連絡は(熱やかぜ、インフルエンザの場合)、次のことについてお知らせください。

- ・いつから・症状・発熱・病院を受診したか・受診した医療機関
- ・診断結果・検査結果 (インフルエンザ 型)・現在の様子

うがいタイム！

うがいタイム (業間休み・昼休み終了5分前) に、うがい・手洗い活動中。さましたお茶、塩水などを利用するところが上がるといわれています。

強制ではありませんが、水とうに、さましたお茶・塩水・湯ざましなどを入れ、うがいを行うようご協力お願いいたします。

