

すこやか

平成 30 年 9 月 28 日
 仙台市立幸町小学校
 ほけんだより
 ~No. 12~

最近、ポケットに手を入れたまま歩いたり、授業中に背中が丸くなっていたりしている人が多く見られます。寒くなると、猫背になり、姿勢が悪くなる時間が多くなってきます。“先生の話を聞くときは”“食事のときは”と少しの時間でも、よい姿勢を意識して生活するよう心がけましょう。

◆立っているとき◆

横から見たとき



●耳、肩、腰の骨、くるぶしが
 だいたい1本の線でまっすぐ
 つながっていれば、よい姿勢
 です。

姿勢をチエックしてみよう

◆座っているとき◆

いすに こしかけたとき



●おなかにぐっと力が入って、おしりからまっすぐ上に線をひいたところに頭があるなら、よい姿勢です。



手洗いクロスワード

これから、インフルエンザやノロウイルスなどの胃腸炎が流行ってきます。ウイルスを体に入れないようにするために、手洗いがもっとも大切です。手洗いにまつわることばを入れて、クロスワードを完成させ、手洗い習慣を身につけよう。

1				
8	☆		5	☆
6			2	
9				
7	☆	☆	3	

- ◆手洗いは、家に帰ったとき・トイレの後・〇〇〇(ヨコ3)を食べる前・〇〇〇〇(ヨコ1)をさわったときにしよう。
- ◆〇〇〇(ヨコ2)を食べる前にも、手洗いをしよう。意外と素手で食えることが多いよ。
- ◆入り口や出口でさわる〇〇(タテ1)には、ばい菌がいっぱい。
- ◆洗い〇〇〇(タテ6)が多い部分は、手の甲・指の間・つめ・手首・手のひらの〇〇(ヨコ7)。
- ◆手洗いは、水だけでなく、〇〇〇〇(タテ4)を使おう。
- ◆手を洗ったら、せいかつなハンカチか〇〇〇(タテ5)でふこう。
- ◆しっかり洗うコツは、石けんを〇〇(ヨコ8)立てて、両手をよく〇〇〇(ヨコ9)こと。



㊦ ㊧ ㊨ ㊩

★この日★

12月9日(土) 12月10日(日) 12月11日(月) 12月12日(火) 12月13日(水) 12月14日(木) 12月15日(金) 12月16日(土) 12月17日(日) 12月18日(月) 12月19日(火) 12月20日(水) 12月21日(木) 12月22日(金) 12月23日(土) 12月24日(日) 12月25日(月) 12月26日(火) 12月27日(水) 12月28日(木) 12月29日(金) 12月30日(土)

あなたの体調は大丈夫？夏から秋にかけておこる体の症状を知ろう

最近、寒暖の差が大きくなってきました。朝の健康観察を見てみると「のどが痛い」や「鼻水が出る」など、かぜの引き始めの症状がでている人がいます。下のような症状はないか、自分の体の状態を知り、症状があれば早く治して、元気な心と体で1学期を乗り切りましょう。

溶連菌感染症

溶連菌感染症にかかって治っても、体が弱っているときなどは何度もかかってしまいます。

<原因>

A群溶血性レンサ球菌という細菌が原因

<移り方>

ウイルスを持っている人の咳やくしゃみによって、うつる

<潜伏期間（感染から発症までの時間）>

2～5日、とびひになると7～10日くらい

<症状>

●高熱が出ることもあり、のどのはれ、おう吐、頭痛などの症状が現れる。

●その後全身に小さな発しんが出たり、舌に白いこけ状のものがついたり、

●3日くらいすると舌が赤くブツブツしてくる(イチゴ舌)。

●発しんや舌のブツブツが出ず、のどが痛いだけのときもある。



花粉症

花粉症=春のイメージですが、秋にも注意が必要です。かぜが流行し始める時期と重なるため、かぜと間違ってしまうこともあります。

<ここが違う！！花粉症とかぜ>

花粉症	症状	かぜ
なし	ねつ	あり
水っぽい	鼻水	ネバネバする
あり	目のかゆみ	なし



かぜのような症状が長引いているときは、花粉症かもしれません。

<秋の花粉の原因>

ヨモギ、ブタクサ、カナムグラなど

身近な雑草

<ここに注意>

●草むらに近づかない
→花粉が飛ぶ範囲は、数10メートル

●花粉が飛びやすいのは…
→湿度の低い日、午前中

●外出から帰ったら、手洗い・うがい・洗顔を。



マイコプラズマ感染症

<原因>

肺炎マイコプラズマという細菌が原因

<移り方>

ウイルスを持っている人の咳やくしゃみによって、うつる

ウイルスを持っている人の咳やくしゃみによって、うつる



大人もかかることがある、細菌性の肺炎です。

<潜伏期間（感染から発症までの時間）>

2週間～3週間くらい

<症状>

●咳・発熱・頭痛などの症状がゆっくりと進行し、特に咳は、だんだんと激しくなる。咳が3～4週間続くこともある。



寒暖の差による体調不良が多くなってきました。家庭での健康観察をより一層よろしくお願いたします。

「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉通り、残暑が落ち着き、寒暖の差も激しくなってきました。朝の健康観察でも、かぜの初期症状が出始めています。また、管理校医の星内科小児科医院では“インフルエンザの陽性反応が出ている”と注意喚起を受けました。登校前の朝の健康観察をしっかりと行っていただき、子供たちが元気に学校生活を送れるようご協力をお願いいたします。また、10月からは衣替えとなります。朝夕は寒いですが、日中は汗ばむ陽気もあり、衣服の調節が難しいかと思います。脱ぎ着できる上着を一枚持たせるなど、気温に適した衣服の準備をお願いいたします。

保護者の皆様へ

