

いわにし元気通信

豊橋市立岩西小学校

保健室

R7. 11. 26

気温が低くなり、からだの調子を悪くする人が増えてきました。上着を着たり脱いだりして、体温を調節して過ごしましょう。また、下着も着るようにしましょう。



①～④のイラストについて、直すとよいところはどこかな？



①テレビやパソコンの画面を近くで見ている。

②字を書くときの姿勢が悪い（肘をついている）。

③背中を丸めて、歩いている。

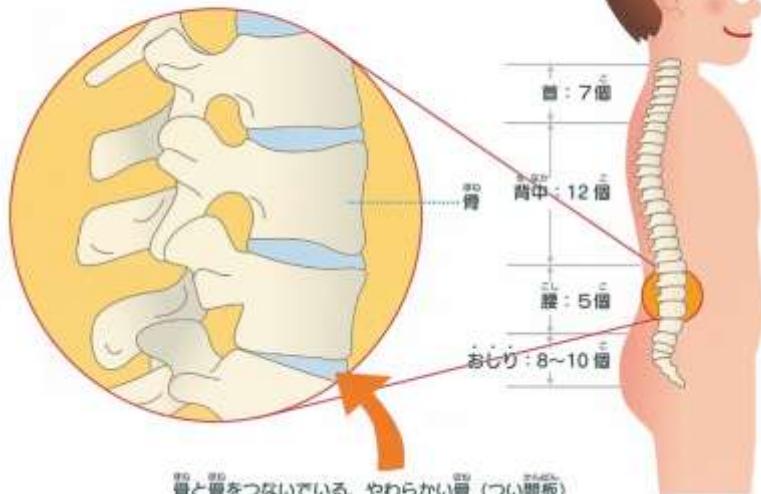
④食事のときの姿勢が悪い（左手を使っていない）。

どの人も「せぼね」が曲がって、背中が丸くなっています。

「せぼね」は、32～34このほねがつながってできている

「せぼね」は、からだを支えている

背中が丸まつたよくない姿勢を続けていると、いつも「せぼね」が曲がっていることになります。からだを支える力が弱くなります。そして、肩がこったり、頭痛がしたりするようになります。さらに、背骨が曲がる「そくわんしょう」という病気になるなど、体によくない影響が現われます。



りゅうこう インフルエンザが流行しています

今年度は、例年よりも早くインフルエンザの全国的な流行入りが発表されました。そして、現在愛知県では『インフルエンザ警報』が発令されています。今後も流行が拡大することが予想されます。手洗い・うがいやマスクの着用、予防接種などの予防を心がけましょう。睡眠をたっぷりとることも、インフルエンザ予防には効果的です！！

＜インフルエンザの出席停止期間＞

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで

てあら ぴかぴか手洗いでバイキンをやっつけよう！

食事の前やトイレのあと、外から帰ったときには手洗いをしていますか？ただ水で手をぬらすだけでは、バイキンはやっつけられません。石けんでていねいに洗い、きれいなハンカチでふきましょう。ハンカチはポケットに入れておき、毎日洗濯をしてくださいね。何週間もお道具箱に入れっぱなしではダメですよ！

ただ て あら かた
正しい手の洗い方



①せっけんを あわだてる



⑤ゆび先・つめの
あいだをあらう



②手のひらを あらう



⑥おやゆびをあらう



③手のこうをあらう



⑦手くびをあらう



④ゆびのあいだを
あらう



⑧水でながし、
はんかちでふく

