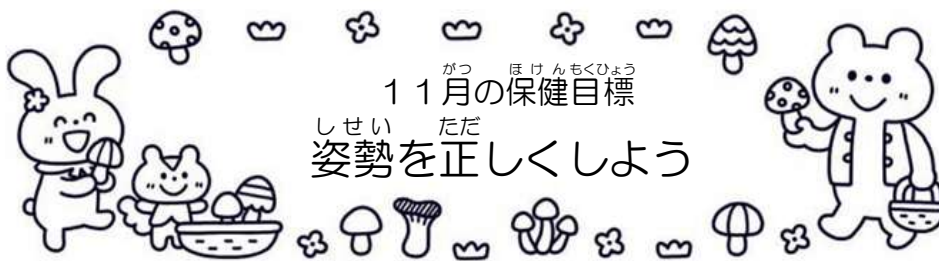




豊橋市立岩西小学校  
保健室

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。



よい姿勢は、健康なからだをつくるよ！

①～④のイラストについて、直すといよいところはどこかな？



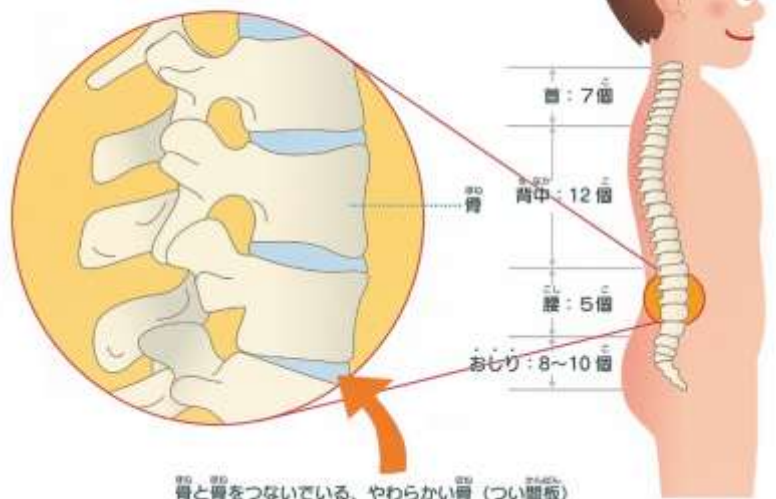
- ① テレビやパソコンの画面を近くで見ている。
- ② 字を書くときの姿勢が悪い（肘をついている）。
- ③ 背中を丸めて、歩いている。
- ④ 食事のときの姿勢が悪い（左手を使っている）。

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

背中が丸まっ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、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れます。



骨と骨をつないでいる、やわらかい骨（つい間板）

# 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

## 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だめですよ！

### 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



②手のひらを あらう



③手のこうをあらう



④ゆびのあいだを  
あらう



⑤ゆび先・つめの  
あいだをあらう



⑥おやゆびをあらう



⑦手くびをあらう



⑧水でながし、  
はんかちでふく

