

# 保健だより 11月



## 自分で朝の健康観察を!

例年、かぜ・インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などの流行は冬を中心に起こっていて、よりいっそう健康への気配りが求められる時季になりました。とくに3年生は、進路を決めるための大事な期間にさしかかってきますね。おうちの方に向けては「保健だより」や保護者会などをとおして、みなさんの体調に注意をはらっていただくようお願いしていますが、みなさん自身は…?

朝、家を出る前には自分でも体調をひとつとおりチェックして、「いつもと違う」と感じたら、おうちの方と相談して…。積極的に自分の健康観察を行い、さらにその結果を周囲にしっかり伝えること。とりわけ、感染症は『うつさない』『かからない』の両方が重要です。ぜひ、自覚をもって健康の維持に取り組んでほしいと思います。



### 猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか? 猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。



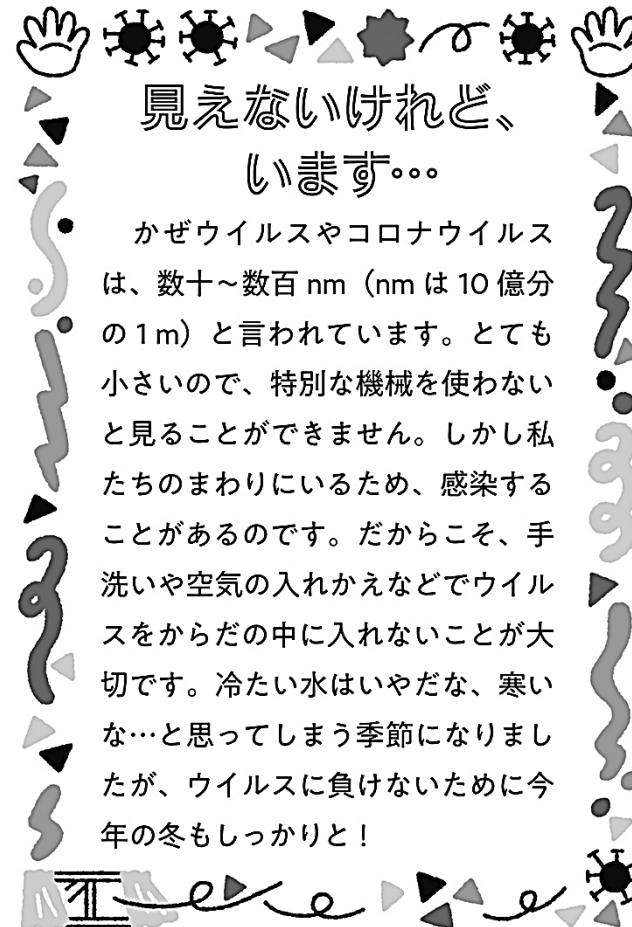
#### 原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg(2Lペットボトル1.5本分)。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。が、頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

#### 猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



見えないけれど、いまず。。

かぜウイルスやコロナウイルスは、数十~数百nm(nmは10億分の1m)とされています。とても小さいので、特別な機械を使わないと見ることはできません。しかし私たちのまわりにいるため、感染することがあるのです。だからこそ、手洗いや空気の入れかえなどでウイルスをからだの中に入れていないことが大切です。冷たい水はいやだな、寒いな…とってしまう季節になりましたが、ウイルスに負けないために今年の冬もしっかりと!

WORLD TOILET DAY 19 NOVEMBER

11月19日は世界トイレの日



### 「世界では3人に1人がトイレのない生活をしています」

世界ではいまだに15億人がトイレを使えない現実があります。トイレの不足をはじめ、手洗いなど適切な衛生観念や習慣が普及していないために、1日に1300人以上の子どもたちが下痢などの予防可能な病気で命を落としています。そんな世界のトイレにまつわる問題をみんなで考え、少しでも改善していくため、国連は毎年11月19日を「世界トイレの日」と制定しました。

#### SDGs(持続可能な開発目標)では...

すべての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を確保する

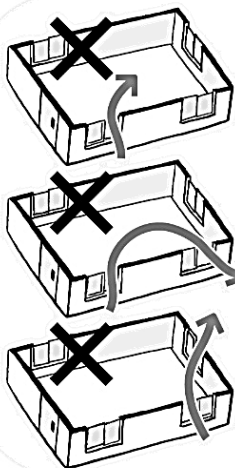
トイレが室内にあること、個室になっていること、きれいな水で流せること、どれも当たり前ではない人がたくさんいます。

次の人のために清潔に使ってください。

☆汚したら自分できれいにする ☆ゴミが落ちていたら拾う ☆スリッパをそろえる



### 11月9日は換気の日 換気のポイントは?

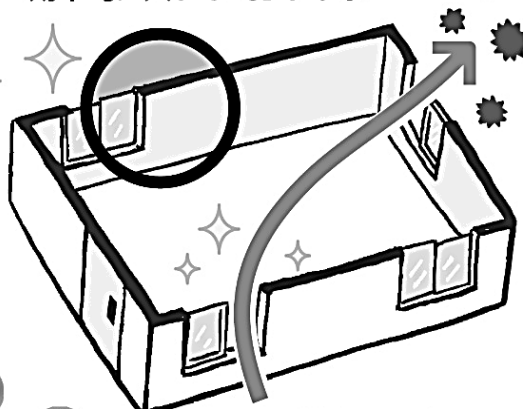


窓を1箇所開けただけだとうまく風が流れない(風の入口と出口が必要)

2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく

2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい