※『インフルエンザ』や『学校感染症』にかかったら、学校へ連絡し、医師の許可があるまで、ご家庭で安静にしてください！！

《ほけんだより》 ぱにぱに

１１月号

発行：令和8年11月4日
北小 保健室（前里美智子）

☆１１月の保健目標：「姿勢を正しくしよう！」

最近、何だか『涼しくなってきたなあ～』と思っていたら、もう『１１月』。
１１月７日（土）は、『立冬』！カレンダーの上では、もう『冬のはじまり』です！
涼しくなってきたせいかここ最近『発熱』や『風邪引き』さんが増え始めてきています。
『衣服の調節』や『手洗い・うがい』、毎日の『食事や睡眠』をしっかり取って、体調管理に努め、毎日、元気に過ごせるようにしていきましょうね♪

どうちがう？ 風邪 と インフルエンザ

風邪	インフルエンザ
原因：200種類以上のウイルスや細菌	原因：インフルエンザウイルス
症状：37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水など	症状：38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさなど
	すこし遅れて風邪の症状も現れます





「むし歯の治療」へ行こう！

✿ むし歯の『治療勧告書』を再度、配布いたします。むし歯の治療がまだの人は、早めに『歯医者さん』に行きましょう！

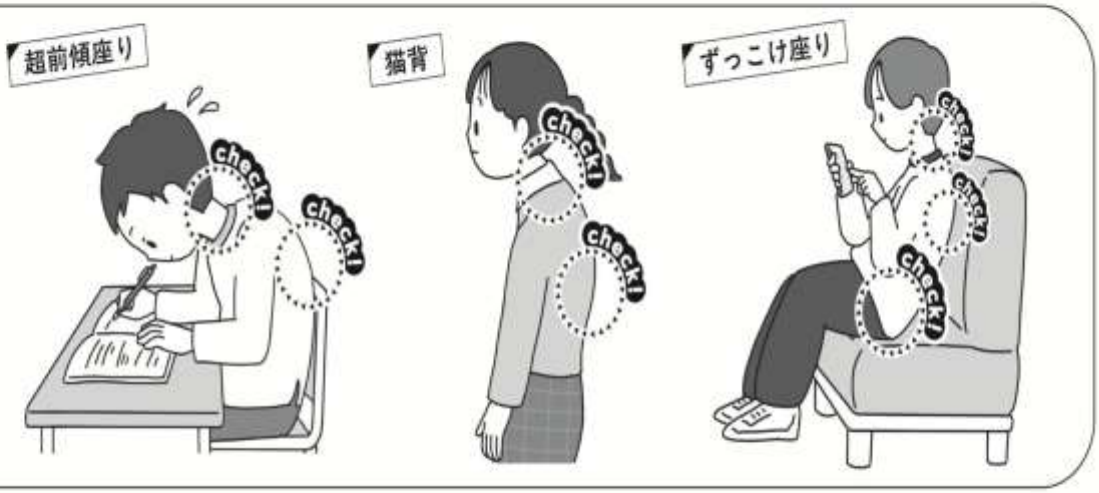
＊むし歯の『治療』や『病院受診』が済んだみなさん、学校への『提出』を忘れていませんか～？

※『メガネ無料クーポン券』の有効期限は、今月『11月末』までですよ～『病院受診』お急ぎください♪

check! 悪い姿勢になっていませんか？

「姿勢を良くしましょう」。これまでの学校生活で何度も耳にしてきたのではないでしょうか。では、「悪い姿勢」とはどんな姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えれば良いのか見てみましょう。

ついついやってしまう悪い姿勢



check! 首

首が前に出ると頭の重みが首に集中

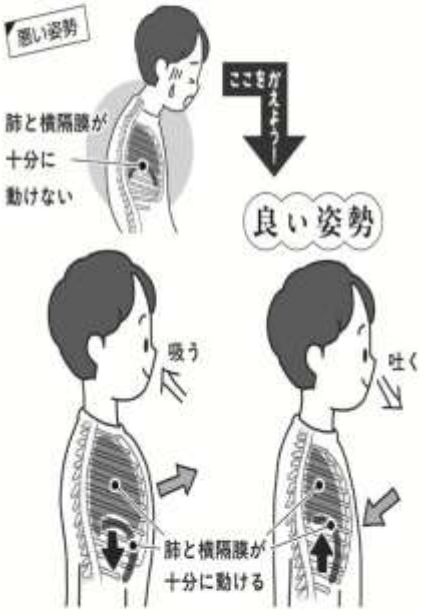
人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中

背中が丸いと息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰

骨盤が倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。



良い姿勢ができていると

✦頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

✦太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

✦印象が良くなる

背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。