

保健だより

令和6年11月
西条市立中川小学校
保健室

寒くなってきましたね。せんだんの木の葉も少しずつ色づき、落ち始めました。季節の変わり目に体調を崩している人もいますが、しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

1が2つ並ぶ11月は「いい〇〇という記念日」がたくさんあります。11月1日は『いい姿勢の日』、11月8日は『いい歯の日』です。このように健康に関係する記念日も多いので、この機会に自分の健康について考えてみましょう。



11月1日は『いい姿勢の日』

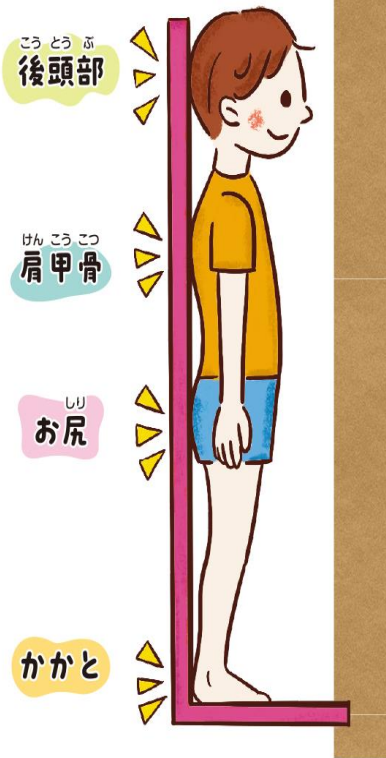
数字の「1」が背筋を伸ばしたい姿勢に見えることから、「1日」を記念日としたそうです。背筋を伸ばしたい姿勢で、毎日を過ごしましょう。

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



歯 磨き残しをなくそう！



トイレのスリッパをそろえよう！

なぜスリッパをそろえるの？
トイレはみんなが使うところです。自分のことしか考えていない人はいませんか。次に使う友だちの気持ちを考えたら、きっとスリッパはいつもそろっているはず。みんながやさしい温かい気持ちでトイレが利用できる、そんな中川小学校にしましょう。



「高病原性鳥インフルエンザ」について

鳥インフルエンザウイルスは、野鳥観察など通常の接し方では、人に感染しないと考えられています。正しい情報に基づいた、冷静な行動をしましょう。



- 同じ場所に多くの野鳥が死んでいる場合には、大人に伝えましょう。野鳥には触りません。
- 日常生活において、野鳥のふんなどを触った後には、手洗いとうがいをしましょう。
- 野鳥をつかまえようとしてはいけません。野鳥に近づきすぎないように生活しましょう。
- 鶏肉や鶏卵を食べることによって人に感染することはない、また鳥インフルエンザは人に感染する可能性はきわめて低いものです。正確な情報に基づいて冷静に対応しましょう。