

ほけんだより



令和6年11月1日
藤小学校保健室
No.7

保護者及び
児童の皆さんへ
※一緒にお読み
ください

～手足口病の発生が見られます。市内ではインフルエンザも発生しました。
感染予防に気をつけてすごしましょう～

10月の感染症発生状況は、手足口病6人、新型コロナ感染1人、マイコプラズマ肺炎2人、
アデノウイルス1人でした。市内ではインフルエンザによる学級閉鎖の報告もありました。
咳や咽頭の不調など、いつもと違う症状が出始めたら、石けんでの手洗い、早めのマスク着用
など予防対策を心がけましょう。特に、週初めの体調チェックは注意して行ってください。



家を出る前にチェック!



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。



11月9日はいい空気の日

換気をして空気を入れ替えると良いことがたくさん

- 頭がスッキリする
- 感染症予防になる
- こもった匂いや湿気がとれる



換気をするときのポイントは対角線の窓を開けること



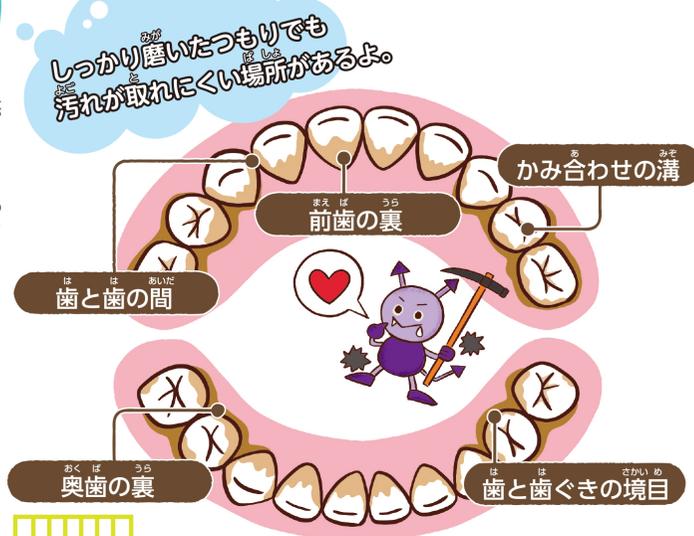
換気をして新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

11月8日はいい歯の日

お知らせ

6月の歯科健診で、むし歯などの治療が必要な人で、まだ未受診の人には、再通知を予定しています。早めに病院で治療を受けましょう。治療がおわったら、通知に治療完了のサインをもらい、忘れないうちに学校に提出してください。

歯磨き残しをなくそう!



この5カ所を意識して磨こう!

背中が曲がっていませんか?

姿勢が悪いとどうなる?

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる
一部の筋肉や関節に力が入りやすくなつて、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる
内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる
背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる
血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。

