ほけんだより11月

令和８年１１月２日（月）
東広島市立乃美尾小学校
保健室

朝晩とだいぶ気温が下がり、秋を感じる季節になりました。毎日寒暖差がありますが、体調を崩していませんか？

さて、先月１５日には始業式がありました。後期はけがをしない！かぜに気をつける！など、ぜひ健康に関する自分の目標も立ててみてくださいね。

11月1日は いい姿勢の日

１１月１日は、数字が背筋をピンと伸ばした姿に見えることから、「良い姿勢の日」でした。

みなさんはいつもどんな姿勢で過ごしているでしょうか。姿勢が良いと、自然と気持ちも上向きになります。ぜひピン！とした姿勢を意識してみてくださいね。

先月実施した視力検査では、「目の健康と姿勢」について話をしました。
姿勢と目には深い関係があります。普段の自分の姿勢を振り返ってみましょう。

近くなっていませんか？ 目とモノの距離

近視にならないようにモノを見るときは、30cmは離すこと。「知ってるよ」という人も、気づかないうちに近くなっていませんか？



近くなりがちなのはこんなとき



- スマホなど小さな画面を見るとき
- ゲームや動画に熱中しているとき
- 姿勢が悪くなっているとき（寝転がって見るのもNG！）
- メガネの度が合っていないとき

知っていると、自分で気づくことができるかも。休憩を挟んで距離をリセットしましょう。

近視は成長期の間は進むと言われ、進んだ近視は自然に治ることはありません。成長期こそ、近視にならない生活を！

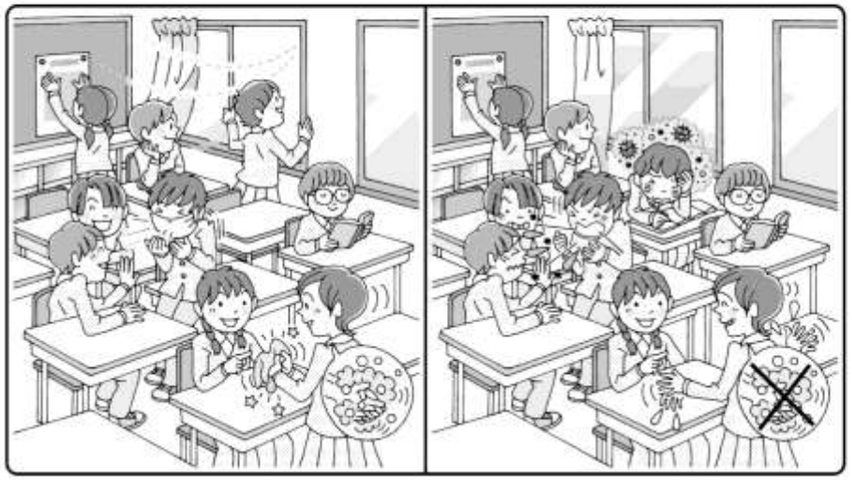
はじめよう！冬の感染症対策

広島県はすでに９月上旬にインフルエンザの流行入りをしています。今年は、過去１０年間で２番目に早い流行入りだそうです。校内でも少しずつ、インフルエンザや発熱などの症状がある人が出てきています。今から出来る感染症対策を行って、これからやってくる寒い冬を元気に乗り越えてほしいと思います。



まちがい探し 感染しない・させない！

感染しやすい人や、周りの人に感染させてしまうかもしれない人が3人います。どこかわかりますか？ 理由も考えてみましょう。



ヒント

マスクをつけずにせきをしているのは？

せきはウイルスや細菌が含まれた飛沫を飛び散らせます。飛沫が口や目に入る、飛沫がついた手で口や鼻に触れると、感染の危険が。

トイレの後に石けんで手を洗っていないのは？

トイレの個室の鍵、水洗レバー、蛇口などにはさまざまなウイルス・細菌がいます。石けんで手を洗わないと十分に落とせず、また触れた手を振るとこれらを巻き散らします。

換気をしていないのは？

教室内では多くの人が呼吸したり話したりするため、ウイルス・細菌が浮遊しています。換気をしないと、どんどん増えていきます。