

11月

元気いっぱい  
芦刈っ子

ほけんだより

小城市立小中一貫校  
芦刈観瀾校  
芦刈小学校保健室

NO.7

H30年11月1日

2018

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう（立腰に取り組もう）

11月7日は立冬といいます。秋から冬へと、季節が移り変わる時期になりました。気温の  
変化で体調を崩す人もいますが、しっかり体調の管理をして元気に過ごしましょう。

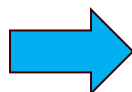
姿勢が悪いと、体にどんな影響がでるでしょう？

姿勢が悪くなると、肩がこる、頭が痛くなる、腰が痛くなる、身長伸びが遅くなる、虫歯  
になりやすくなる、視力が下がる、疲れやすくなる、心の病気など体にいろいろな影響があり  
ます。姿勢と体の健康は深いつながりがあります。

よい姿勢で学習

よい姿勢で食事

脳も活発になる



日頃から姿勢に気をつけて健康に過ごしましょう。

保健委員会の活動 10月16日（火）児童集会で『目の大切さについて』発表をしました。  
小学部の視力検査の結果や目の大切さ、クイズなど全校生徒の前でしっかりと発表しました。



かぜやインフルエンザが流行する時期になりました

かぜの原因はウイルス

かぜの症状を起こす原因になるのは90パーセントがウイルスです。ほかに細菌、  
マイコプラズマなども、感染するとかぜの症状を引き起こします。

ウイルス、細菌、マイコプラズマは大きさも性質もまったくちがいますが、人  
に同じようなかぜの症状を起こさせます。

ウイルスをちよくせつ吸いこんだり、  
ウイルスがついているものにふれ、その  
手で自分の口や鼻にさわって吸いこんで  
しまうことがあります。体力がないと、  
かぜの症状が出てしまいます。



ウイルス性のかぜをひいて、体力が弱  
っているところに細菌性などの別の原因  
のかぜをひくこともあります。いつでも  
手洗いとうがい、かぜの原因を体に入  
れないようにしましょう。



マスクの役割

- ・かぜやインフルエンザウイルスを口や鼻から吸い込まないようにする。
- ・ウイルスを飛び散らさないようにする。



1メートル

3メートル

5メートル



おしゃべり



せき



くしゃみ



かぜやインフルエンザに負けない体をつくろう

規則正しい生活をして、うがい・手洗いをしっかり行って、かぜやインフルエンザに負けない体  
を作りましょう。

食事



運動



睡眠



うがい・手洗い

