

えが お 6号

H28年11月

今月の保健目標「かぜを よぼうしよう」



寒さに向かって病気で休みする人が増えています。この中には、ウイルス性胃腸炎 やマイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症 が含まれています。これから、インフルエンザもはやる季節です。

1年生に手洗いうがいのお話をしなさい、病気で休んでいた時の気持ちを聞いたところ「くるしかった」「だるかった」「おなかがいたかった」「さびしかった」「みんなとあいたかった」

と話してくれました。病気をすると体 も気持ち (こころ) もつらくなります。元気な時は運動

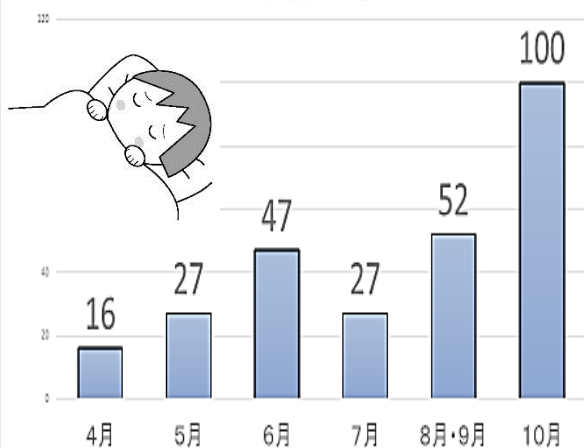
や食事で体力 をつけ、手洗い・うがい・すいみん・朝の健康観察 (朝から熱があるなど、体調

が悪い様子が見られる場合はやすむ) など、元気に冬を乗り切れるようご協力ください。



びょうきでおやすみの人がふえています!

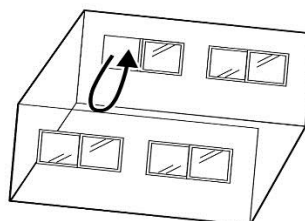
平成28年度 月別病欠出席者のべ人数



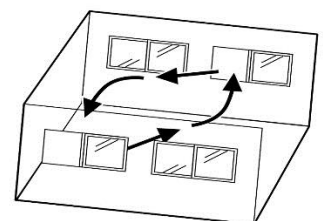
こまめにかん気をしよう

かん気をすることで、よごれた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。かん気で窓を開ける際に、その向かい側にも窓かどびらがある場合は、両方開けて空気の通り道をつくると、きれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。

片側だけ窓を開けた場合



両側の窓を開けた場合

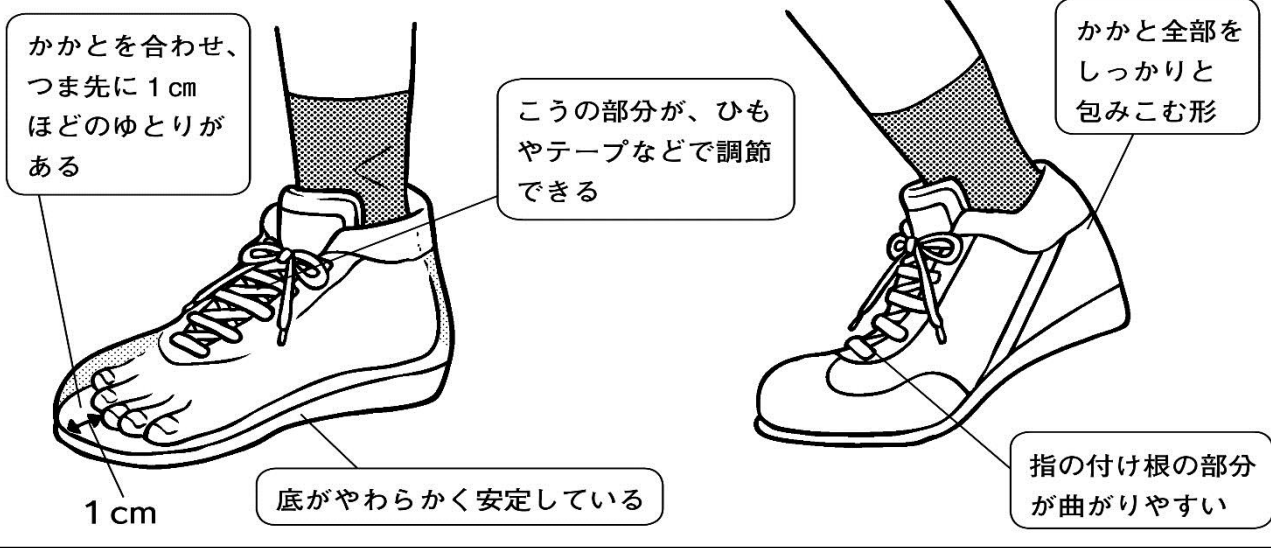




しんがっき うわ うんどうくつ あたら ひと おお おも はんとし しんちよう あし はついく
 新学期に上ばきや運動靴を新しくした人も多いと思います。半年たちました。身長とともに足も発育し
 ます。

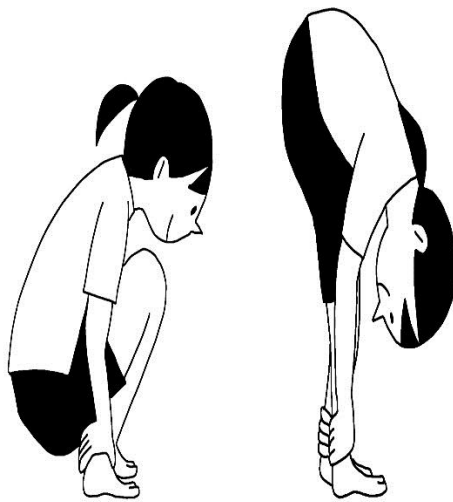
正しいくつの選び方

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつがぬげやすくなるため、ねんざを起こすことがあります。くつを選ぶときは、つま先に1cmほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。



体をやわらかくするストレッチ

太ももの裏側の筋肉をのばして、体をやわらかくするストレッチです。このストレッチをして、体がやわらかくなると、太ももから足首にかけての筋肉がのび縮みしやすくなり、こしのいたみやけがの予防になります。



胸と太ももをびったりと付けて しゃがみ、両足首をにぎります。

胸と太ももを付けたまま、手ははなさず、ひざをのびします。

くつを買いかえるポイント

くつを買いかえるときは、足をつま先に寄せたときに、かかとに1cmくらいの余裕がある大きさのものがよいでしょう。かかとに人差し指を入れて確かめてみましょう。個人差もありますが、半年に一度はチェックをしてみましょう。

