

秋も深まり、朝晩はとても寒くなりました。街の中にも赤や黄色の葉が目立つようになってきました。色とりどりの紅葉は心をホッと温めてくれますね。
登校中、街の木々に目を向けて秋の深まりを感じましょう。



感染性胃腸炎

一言に感染性胃腸炎といっても、様々なウイルスがあります。その中で、特に流行するウイルスについてとりあげました。

	ノロウイルス	ロタウイルス
流行期	11月～2月頃	3月～5月にかけて
主な症状	突然の嘔吐から始まり、 下痢、腹痛 が主な症状。発熱は軽度ですむこともある。	水のような 白い便の下痢 や 嘔吐を繰り返す のが特徴。他に発熱、腹部の不快感、腹痛などがある。

インフルエンザ

流行期：12月～3月頃

症状：急に38度以上の**高熱**が出て、**頭痛や関節痛、筋肉痛**など**全身の痛み**がある。
重症化するとインフルエンザ脳症、熱性けいれん、意識障害を起こすこともある。

普通感冒(かぜ)

流行期：一年を通じて散発的

症状：くしゃみや鼻水、鼻詰まり、咽頭痛などが主症状。
上気道(空気の通り道)の炎症から始まり、発熱、咳、倦怠感があることもある。

これらを予防するためには…

感染源を絶つ!

殺菌消毒



感染経路を絶つ!

清潔・清掃・衛生管理



抵抗力を高める!

生活習慣(食事・睡眠・運動)



11月の保健目標

体を鍛えよう

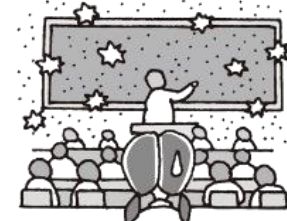
寒くなり、発熱や咳などの風邪で学校を休む人が増えてきました。再度予防対策に力を入れて、風邪やインフルエンザに負けない体の準備をしましょう。



換気をして、毎日 いい空気 で過ごそう!

○ 目には見えないけれど・・・

換気をしないと、二酸化炭素だけでなく、風邪などの原因になる細菌やウイルスが教室の中にウヨウヨ。



11月19日は
いい空気の日

○ 換気のポイント

- ・ 空気を総入れ換えするつもりで、すべての窓を開けよう!
- ・ 窓から窓への空気の通り道を確保しよう。



手洗い・うがい もしっかりやろう!

予防対策は何と言っても、やはり「手洗い・うがい」が第一です。体育の授業後やトイレの後、給食の前、そうじの後など、学校でもこまめに手洗い・うがいを継続しましょう。



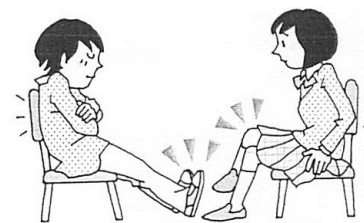
寒くない猫背が急増中

姿勢をチェック!

姿勢を直すには、まず、自分の姿勢のくせを知ることが大切です。鏡のほかに、写真に写った自分の姿を見ると、よくわかります。

● 座っているとき

- 背もたれに寄りかかっていませんか?
- 足を組んだり、投げ出したりしていませんか?



● 立っているとき

● 歩いているとき

- 背中が丸くなっていませんか?
- 胸を張りすぎていませんか?
- つま先が内側を向いていませんか?



◎よい姿勢のヒント◎

- ☆ 肩の力を抜く。
- ☆ 胃を持ち上げるような感じで、おなかに力を入れる。
- ☆ 頭のとっぺんが上に引っぱられるようなイメージで。
- ☆ 歩くときは、つま先をあげ、かかとから地面に着く。