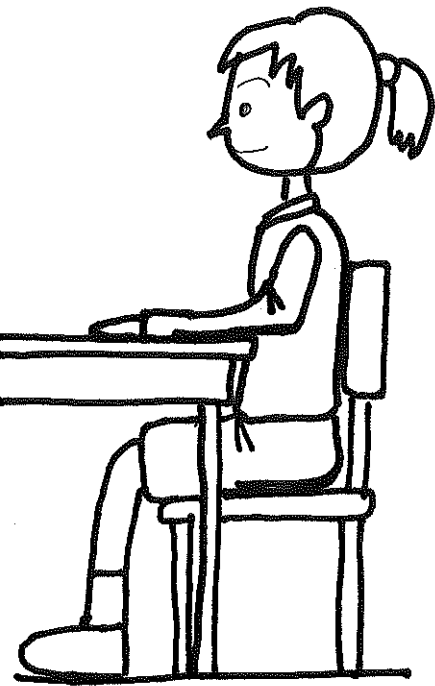


からだから 11月号

文教大学付属小学校
保健室 平成30年11月

風が冷たくなり、少くも冬の「おとぎ」を感じさせる季節になりました。衣替えもして冬服になりましたが「暑い！」と汗だくになって遊ぶ姿もみられます。寒さに負けず、積極的に体を動かして遊びましょう。

正しい姿勢できていますか？



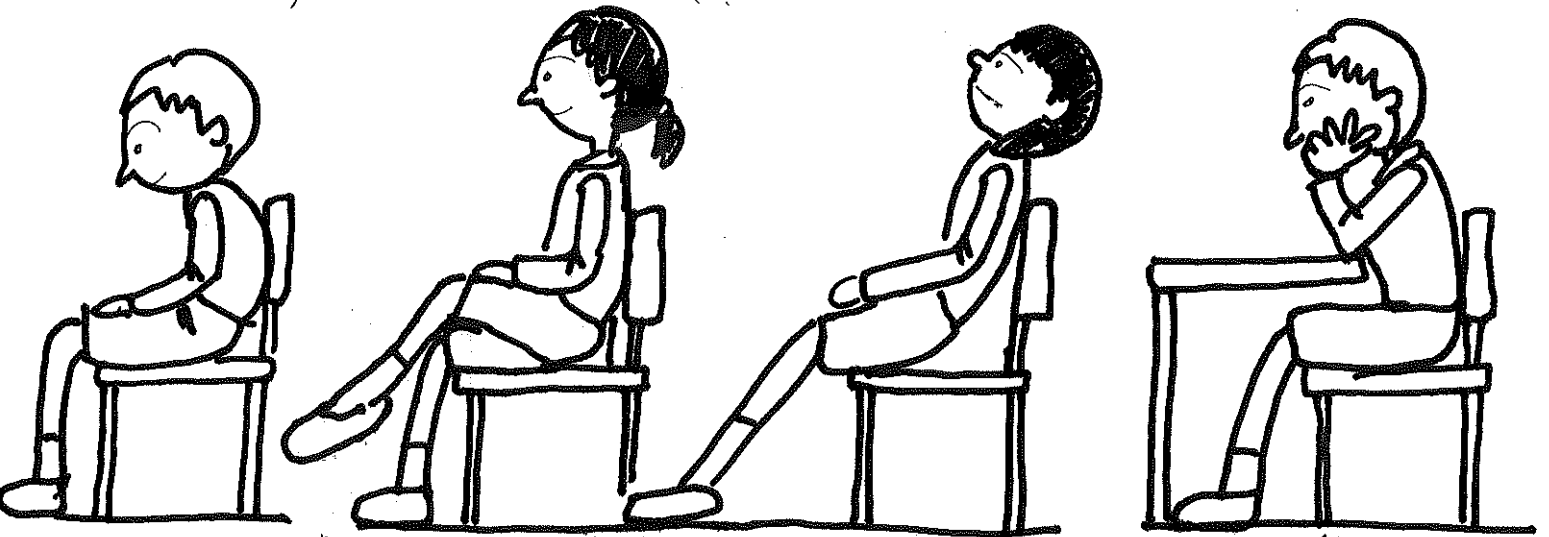
正しい姿勢の
つくり方

① 肩ががみになった状態で
おしりをいすの背もたれにつ
ける。

② そのまま体を起し
て背中を伸ばす。

①②の順で座ること、骨盤を正すことができ、自然
と正しい姿勢をつくることができます。座るときに少し
意識するだけでいいので、ぜひやってみてください。

こんな座り方していませんか？



みなさんは毎日朝から下校するまでの長い時間、いかに座って生活
しています。この姿勢の正し方が将来の立ち姿、座る姿につながってしま
います。ぜひ素敵な姿勢をつくれるよう意識していきましょう。

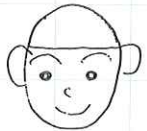
インフルエンザ予防接種

インフルエンザが流行する季節になりました。すでに予防接種を受けた人もいます。今日は予防接種についてよくある質問について紹介です。



予防接種をしたからインフルエンザにはかからないよね!

予防接種はインフルエンザにかかる可能性を下げたり、重症しても症状を軽くするためのものです。絶対にインフルエンザにかからなくするものではありません。しっかりねて、手洗いうがいをしなければかかってしまいます。



予防接種をするのは、流行し始めたからでいいですよ!

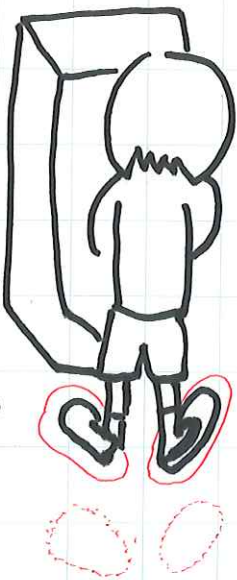
ワクチンをうってから効果がでるまでには、1~2週間程度かかります。毎年12~3月が流行期なので、11月には接種できると思います。ワクチンの効果は5か月程度です。



予防接種は毎年しているけど、毎年インフルエンザにかかる(泣)という人がいます。あくまでも重症化させないためのものです。基本は睡眠時間を十分にとり、栄養バランスのとれた食事をし、自分の免疫力を高めておくことが大切です。

もう一度見直そう、トイレの使い方

男子は
一歩前!



みなさんが毎日気持ちよくトイレを使うことができるのは、毎日トイレをおそうじしてくださる方がいるからです。だからこそ、汚さないように気をつけたり、もし汚してしまった時には自分でそうじしたりということができるようになってほしいです。トイレがきれいなのは決してあたり前ではありません。そうじをしてくださっている方にお会いしたら、ありがとうございますの気持ちを伝えられる文房具であってほしいです。