

# ほけんだより No10

令和3年11月1日 柏崎市立高柳小学校

朝晩の冷え込みが身にしみる季節になってきました。本格的な冬まであと少しですね。冬と言えば、感染症が流行する季節です。一時期に比べ、コロナの感染者は減少していますが、今年の冬はインフルエンザが大流行するのでは・・・とも言われているようです。予防意識が薄れないよう、ここでもう一度気を引き締めましょう！

かからない！  
うつさない！

## せきエチケット

せきエチケットとは、感染症にかかったときに、お互いにうつし合わないようするためのマナーです。

【その1】  
はな くち  
鼻と口をおおう



せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋に入れて口を閉め、ゴミ箱に捨てましょう。

【その2】  
とっさのときは…



きゆう  
急なせき・くしゃみは、できるだけ服のそでや上着でおおいます。間に合わずに手でおおったら、すぐに石けんでよく洗いましょう。

【その3】  
マスクをつける



はなみず  
ウイルスをふくんだ鼻水やだ液をとらえ、まわりに飛び散らさないようにすることで予防につながります。

## ～からだの中から暖かく～

まいにちさむい  
毎日寒いですが、自分で体温を上げて暖かくなる方法があります。

① しょくじ ② うんどう ③ ゆふね  
① 食事をとる ② 運動する ③ 湯船につかる

もの た だ もの しょうか からだ と こ  
物を食べると、その食べ物を消化したり体に取り込んだりするために、胃や腸のはたらきが活発になり、熱が作られます。運動も同じで熱が作られることで体温が上がります。また、湯船にゆっくりつかることで、からだ 暖まるのです。



がつ けん もく ひょう  
11月保健目標

# 姿勢に気を付けよう

みなさんは、ふだんから「よい姿勢」に気を付けていますか？勉強をするとき、ごはんを食べるとき、本を読むときなど、自分の姿勢を思い出してみましよう。こんな人はいませんか？

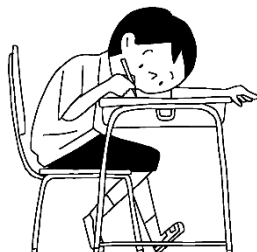
せなか まる  
背中が丸まっている



ほおづえをついている



よこむ  
横向きでねている  
(机にふせる)



せ  
背もたれによりかかる



あし く  
足を組む



どれもよくない姿勢です。姿勢がわるいまま勉強や読書をしていると視力が下がったり、歯並びがわるくなったりします。姿勢がわるいままごはんを食べると消化がわるくなります。見た目もよくなく、マナーがわるいです。

姿勢は体からいろいろなえいきょうをあたえます。よい姿勢を意識して過ごしましょう。



よい姿勢

- ☆背すじをのばす。
- ☆両足を床につける。
- ☆背もたれによりかからない。