

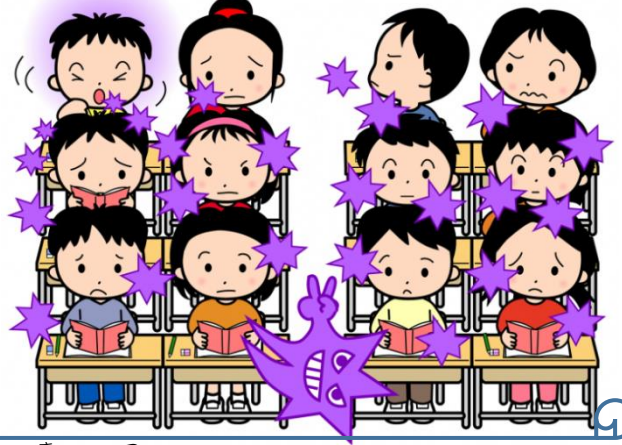
ほけんのひろば 11月号

令和5年11月2日 北区立浮間小学校 保健室

最近、浮間小ではインフルエンザが流行しています。一度かかっても、また型の違うウイルスでインフルエンザにかかる可能性があります。みなさん気を付けましょう。

インフルエンザという病気の特徴は

- ①ふつうのかぜと違って、とても感染力（人から人へうつる力）が強いです。
- ②ふつうのかぜよりも症状が重いです。高熱が出ます。頭痛やだるさ、のどの痛み、咳などの症状が強いです。
- ③インフルエンザウイルスは、体内で爆発的に増えるので、急に体調が悪くなります。



これから冬にかけて、みなさんに気を付けてほしいこと。

学校に行く前に、おうちの人に体の調子を伝えましょう。

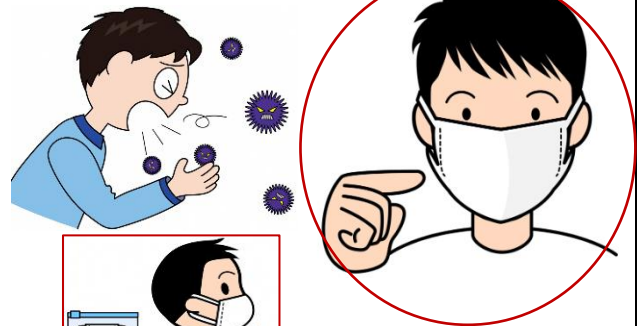
少しでも頭が痛い、のどが痛い、せきが出るなど、いつもと違う様子があったら体温を測って確かめましょう。



熱はないかな。せきや鼻水はでないかな。食事は食べられたかな。

せきやくしゃみが出る人はマスクを着用しましょう。

周りに飛び散らないようにするために、マスクは効果的です。



予備のマスクを入れておきましょう。

石けんを使ってこまめに手を洗いましょう。

身の周りのいろいろなものに、ウイルスが付いていることがあります。

ウイルスが付いた手で食事などをして体内に入る可能性もあります。

手洗いの後はきれいなハンカチでふきましょう。



せきエチケットを心がけましょう。

マスクがない状態でせきやくしゃみをするときは、服やハンカチなどで口をおさえましょう。手でおさえたときは、すぐに手をあらいましょう。



がつ ほけんもくひょう
 ~11月の保健目標~
 しせい きつ
 姿勢に気を付けましょう

た あり すすむ かくしゅう
 立ったり歩いたりするとき、座って学習するとき、あなたは
 しせい しせい わる からだ
 どんな姿勢になっていますか？姿勢が悪いと、体のいろいろな
 ふちょう あらわ しりよく ほね きんにく ないそう
 ところに不調が現れます。(視力、骨、筋肉、内臓などなど。)



こんな姿勢
 になってい
 ませんか？

良い姿勢になろう！



立っているとき

★ Check! ☑

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める

座っているとき

★ Check! ☑

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

たいせつ からだ たいせつ こころ
大切な体 ♥ 大切な心

11月は「自分らしさ」を大切にしよう！です。

①「ぼく、赤色が好き。だからランドセルも赤がいいんだ。これっておかしい？」



②「ふつう、女の子はスカートをはくよねっていわれるけど、私はズボンが好き。髪の毛も短くしているから男の子みたいっていわれるけど、このままじゃダメなの？」

③「男の子なんだからメソメソ泣くな！っていわれたけど、男は泣いちゃダメなの？」

④「友達と、かけっこをして私が勝ったら『チビのくせに』ってからかわれた。背の高さで何かが決まるの？」

これまでの長い歴史の中で、性別によって「役割」や「生き方」を分ける考え方が固定化されてきた部分があります。長い間「ふつうのこと」と考えられてきたことも、決めつけられることで『苦しい』『おかしな』と感じる人がたくさんいます。私たちの偏った見方は、改めていく必要があります。「男らしく」「女らしく」ではなく「自分らしく」いることを大切にしよう！という考え方を広めていきましょう。

①赤が女の子の色って誰が決めたの？色に男用、女用なんてありません。好きなものは好き！でいいのです。

②私の好きなものはこれ！私はこうしたい！あなたの素直な気持ちを大切に。そのままのあなたがステキです。

③誰でも悲しいときは泣いていいですよ。

④体の特徴をからかって傷付けることは、絶対にしてはいけません。