

ほけんだより 11月

令和7年11月11日発行
豊島区立さくら小学校
保健室



秋から冬へと季節が移り変わる時期になりました！

朝晩、気温がぐっと冷え込むようになり、冬の足音が感じられる今日この頃。さくら小でも、インフルエンザや感染性胃腸炎等が疑われる児童が増えてきました。感染症予防のために、手洗いはもちろんのこと、清潔なハンカチを持つ、体調が思わしくないときは無理をせずに休養や病院受診等のご協力をお願いいたします。

11月の保健目標 姿勢に気をつけよう！



正しい姿勢

ときどき思い出して、**ピンツ**とね

正しい姿勢とは、「体に負担の少ない姿勢」のことです。

よくない姿勢は、腰痛・肩こり・疲れやすさなどの原因になるばかりでなく、体そのものの歪みにもつながります。姿勢は、長い時間をかけてつくられていきます。一度、悪い姿勢が身に付いてしまうと、直すのは難しいものです。骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、気を付けて正しい姿勢を習慣付けるよう、ご家庭でも声かけをお願いいたします。

理想的な座り方の基本は、骨盤が立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションの働きで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を
椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで
完成です！

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずーっと続けていると、
将来、体のどこかが痛くなるかも…

背中が丸い

重い頭が前に
出てしまいま
す。肩こりや
腰痛を引き起
こします



足を組む

股関節や
骨盤が傾
きます



そっくり返る

腰に大きな負担が
かかります。頭の
重さが首から背中
の筋肉にのしかか
り、首や肩への負
担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支え
るので、肩の負担
になります。背中
はまっすぐですが、
重心は前に移動し
ます



ほおづえをつく

頭の重さを腕
で支えるので、
肘をつくより、
背中が丸まっ
てしまいます



足がブラブラ

足が床につか
ないと、踏ん
張ることがで
きず、骨盤が
不安定なまま
になります



正しい姿勢は、いいこといっぱい！

①気分アップ！

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



②集中力アップ！

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。



③代謝アップ！

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。



家庭でできる感染性胃腸炎対策



■普段からの感染性胃腸炎対策

手洗い ウイルスを運ぶのはあなたの手！石けんを使ってしっかり洗い流しましょう！



【手洗い時の注意点】



■自分や家族が感染性胃腸炎に感染したかもしれないと思ったら・・・

潜伏期間	感染後、24時間～48時間で発症
主な症状	吐き気、嘔吐、下痢、軽い発熱。感染しても症状が出ない、または軽い場合もあり。
ウイルスの排出	感染すると、便や嘔吐物にウイルスが排出される。症状がない場合や回復後も1週間程度、便中に排出されているので、周囲の人にうつさない注意が必要。



おう吐物の処理 嘔吐物には大量のウイルスが！正しい方法で処理することが大切！

①

換気をする。手袋、マスク、エプロンを着用する。
(全て使い捨てが望ましい。)

②

嘔吐物を外側から内側に向けて、拭き取る。

③

嘔吐物があった床をペーパータオル等で覆い、消毒液を10程度浸す。

④

拭き取った嘔吐物や使用した手袋等を捨てる。
(廃棄物は、消毒液で浸す。)

Q 消毒液の作り方は？ (塩素系漂白剤の希釈方法: 原液濃度5～6%の場合)

嘔吐物・ふん便が付いた場所や物の消毒用
(0.1%消毒液)

トイレのドアノブ、水栓レバー、便座、衣類、食器具等の消毒用
(0.02%消毒液)

Q 衣類やリネン類の消毒方法は？

- ①衣類をビニール袋に入れます。
- ②85℃で1分間以上熱湯消毒するか、0.02%の消毒液に30～60分浸します。
- ③消毒後、他のものと分けて洗濯をします。

<参考> 東京都福祉保健局「家庭でできるノロウイルス対策」

