

# ほけんたより

## 下生井小 11月

11月になり、気温もだいぶ下がってきました。この季節になるとインフルエンザや感染性胃腸炎が流行ってきます。今月は持久走大会もあるのでかぜをひかないようにしましょう。コロナウイルスにも気をつけて、しっかり手洗い・うがい・消毒をしましょう。

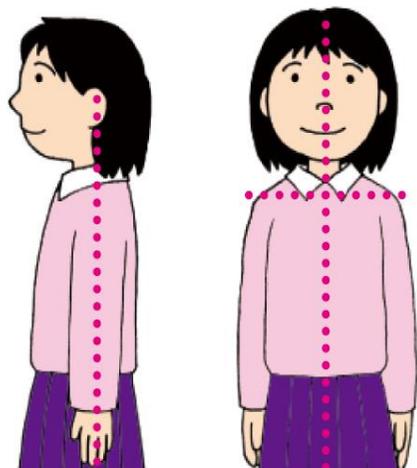
### ★11月の保健目標★

しせい ただ  
姿勢を正しくしよう



みなお  
しせいを見直してみよう

● 正しいしせいってどんなしせい？

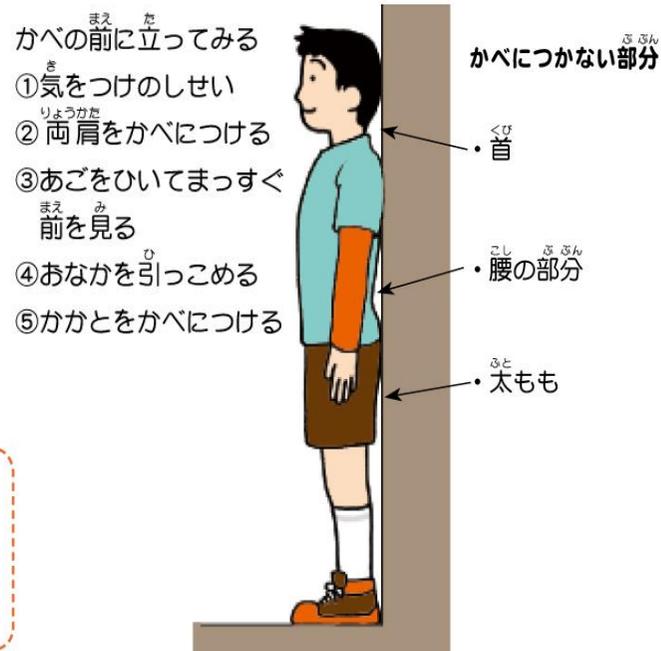


「正しいしせい」とは、自分の身長通りのしせいを1ミリも縮めないしせいのこと。

これが「基本しせい」です。

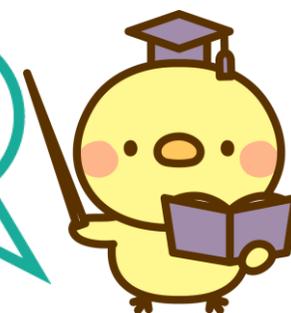
- 横から見ると、耳から体の横、かかとまでが一直線。
- 正面から見ると、両肩を結ぶ線は床と並行。鼻とへそを結ぶ線は床に垂直。

● 「基本しせい」で立っているかチェックしよう！



このしせいが自然にできたら合格！  
いつもこのしせいになるように心がけましょう。

かぜやインフルエンザのウイルスは低温で乾燥した空気が大好きなので秋から冬にかけて体調を崩す人が多いです。ではそうならないためにどうすればいいかな？ 手洗い、マスク、消毒…などなどみなさんができるとはたくさんあるはず！



### かぜやインフルエンザを予防するには？



### 冬場に流行するノロウイルスに注意！

ノロウイルスは冬の感染性胃腸炎の主な原因で、主な症状は嘔吐や下痢、腹痛や軽度の発熱などです。通常は2～3日ほどで回復しますが、乳幼児や高齢者など体力のない人は重症化する場合もあります。また、症状が治まった後も1～2週間ほど便にウイルスが排出されることもあるので、注意が必要です。



ノロウイルスはカキなど貝類やふぐなどに多い