



中野区立武蔵台小学校
令和6年11月号
校長 若菜康史
養護教諭 金田ゆか

運動会が終わりましたね。練習から真剣に頑張る皆さんを応援することができて、先生はとても幸せでした。生活リズムを整えて、疲れを残さないようにしましょう。

秋と言えば、どんなことを思い浮かべますか？ 食欲の秋、運動の秋、読書の秋などなど…。皆さんにとって、実り多き秋になりますように。



健康診断のお知らせ

日にち	検診内容	対象者	気を付けること
11月7日(木)	歯科検診	2、4、6年生	むし歯は無いかな、春の歯科検診で経過観察だったところがどうなっているか、診ていただきます。朝ごはんを食べた後、歯磨きをしてください。
11月14日(木)		1、3、5年生	
11月8日(金)	脊柱側弯検診	5年生全員、 6年生の対象者	背骨が曲がっていないか調べる検査です。背中に光を当てて、モアレ写真を撮ります。専門の検査技師さんが学校に来て検査をしてくださいます。

*11月19日(火)は、就学時健康診断のため、在校生は12時半最終下校です。

保護者の皆様

いつも学校保健にご協力いただきありがとうございます。学校では、発熱や咽頭痛などの風邪症状で欠席されるお子様が増えてきました。学校にいる間に急に発熱し、お迎えをお願いするケースも多々あります。朝、お子様を送り出す前に、健康観察をお願いいたします。元気に1日を過ごせそうか、お子様と一緒にご確認ください。また、早退時にはお迎えが必要です。学校から急な電話連絡があるかもしれませんが、ご理解いただけますと幸いです。

姿勢が悪いとどうなる？

11月1日はよい姿勢の日だそうです。姿勢が悪くなっているからよくしましょう、と注意される人も多いかもしれませんね。姿勢が悪いとどうなるのでしょうか？

体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や間接に力が入りやすくなり、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓の位置が下がって体に負担がかかり、正常に働かなくなることがあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収が上手にできず、太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸まると、胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に届きにくくなります。体中の血の流れが悪くなり、疲れの原因がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血の流れが悪くなると、脳に酸素が十分に届かず、脳の活動が低下します。酸素が届かない状態が長く続くと、考える力が下がって集中力も落ちてしまいます。



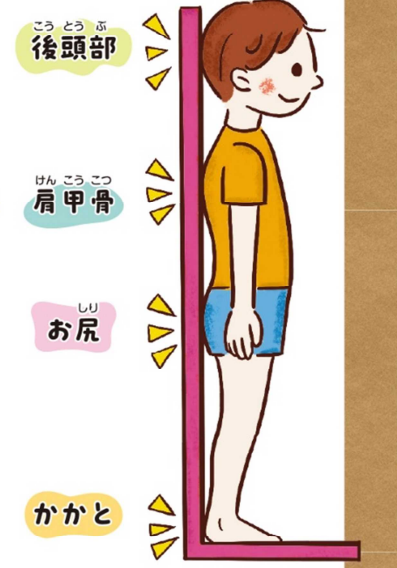
姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいがよい姿勢の目安です。隙間に手がすっと入ったり、頑張らないと頭、背中、お尻、かかとが壁に付けられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサインです。みなさんはどうでしょうか？

友達と確認し合ってみてね。





もしかして風邪？

ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、
「風邪の症状が急に出た」という経験を
したことはありませんか。
でも、そうなる前にサインがあったはず。

check /

風邪のひき始めのサイン



✓ くしゃみ



✓ 悪寒



✓ 鼻水



✓ 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれない。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいのかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



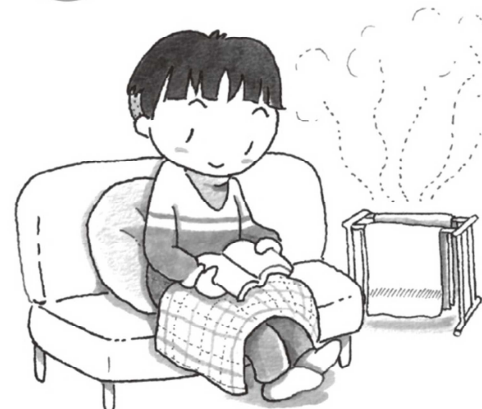
熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の動きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまう。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると動きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。