

ひだまり



平成 28 年 11 月 9 日

要田小学校保健室 文責 小川佐稚子



冬の足音が近づいています。感染症が流行しやすい冬期に向けて、予防対策を確認しておくようにしましょう。



11月の保健目標：正しい姿勢で生活をしよう！！

感染症の対策は？ 田村市内でもすでにインフルエンザが発生中

●インフルエンザ●

予防には手洗い・うがい・マスクの着用などが大切です。予防接種は効果がでるまでに約2週間かかるとされ、接種する場合は早めに済ませる必要があります。(約5ヶ月間有効と考えられています)

●出席停止期間●

発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

●ノロウイルス感染症●

予防には手洗い、食材や食器の洗浄などが大切です。感染者の嘔吐物から感染が拡大することが多く、次亜塩素酸ナトリウム(市販の塩素系漂白剤)を使った確実な処理が必要です。

●出席停止期間●

医師の診断において、感染のおそれがないと認めるまで

予防には、免疫力・抵抗力を高めることも欠かせません。十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事など、お子さんの生活を見直してみてください。また、症状が治まっても感染力が残る場合があります。医師の指示に従い、出席停止期間を含めて、お子さんの完治に努めていただきますようお願いいたします。



健康トピックス～姿勢が良いといれにいっぱい～



①足と手はぺったん



②背中はびん



③お腹と背中にぐう一つ

その(1) 身体のゆがみが解消する。⇒ 骨盤のゆがみなどが生じて、腰痛などを引き起こす。

その(2) 内臓のはたらきが活性化する。⇒ 内臓を支える腹筋がきたえられるので、内臓のはたらきがよくなる。また、肩の位置が正しいと胸が開くため、肺に空気が入りやすくなるので呼吸もしやすくなる。

その(3) 気持ちが引きしまる。⇒ よい意味での緊張感が持てる。

その(4) 脳にもよい効果がある。⇒ 脳から出ているセロトニンの量を増やすことができる。このホルモンは気持ちをリラックスさせたり、幸せを感じたりする働きがある。

その(5) 基礎代謝を上げる。⇒ 基礎代謝が上がり、筋肉量が増えるので太りにくくなる。姿勢をよくすることで、お腹と背中に筋肉がついてくる。



正しい姿勢でごはんを食べていますか？
ポイント① 二つの直角三角形を作る
ポイント② 机と体の間にぐう一つ分あける

【良い姿勢になるためのストレッチ】

～ 5つのストレッチポイント ～

(1) 胸のストレッチ

⇒背中中で両手を組む。組んだ両手を遠くに伸ばし、胸を軽く張るようにする。



(2) 首のストレッチ

⇒首を左右に倒す。右手(左手)を左こめかみ(右こめかみ)あたりにおき、軽く補助するように引っ張る。20～30秒かけてゆっくり行う。



(3) 肩甲骨のストレッチ

⇒両手を上に上げる。手のひらを外側に向け、肘を曲げながら体の後ろの方へ引いていく。呼吸を整えて15～20回行う。



(4) おなかのストレッチ

⇒うつぶせに横になる。おへその下あたりが床から離れるくらいまで起こす。20～30秒かけてゆっくり行う。



(5) ももの裏・おしりのストレッチ

⇒仰向けに横になる。かかとが内側にくるように膝を外側に曲げて持つ。かかとを持つ手を胸の方に引き上げる。左右の足を20～30秒かけてゆっくり行う。



< お知らせ >

11月8日は『いい歯の日』です。今後も歯みがきの徹底と早期治療を継続していきたいと思ます。また、1月よりむし歯予防のためにフッ化物洗口が田村市全体で実施されます。本校では11月17日に実施に向けての説明会を行いますのでご参加ください。

先週、第2回の朝ごはんチェックを実施しました。その結果については来月お知らせいたします。朝ごはんは一日の活力になりますので、毎日バランスよく食べてくるようにしてほしいと思ます。

～ 給食試食会ありがとうございました(19名参加) ～

味	濃い	0人	やや濃い	0人	丁度よい	5人	<u>やや薄い</u>	10人	薄い	3人
量	多い	0人	やや多い	0人	<u>丁度良い</u>	16人	やや少ない	0人	少ない	0人

*給食でどんなことに関心があるか？

- 1位 食材(14人) 2位 栄養価(13人) 3位 衛生(12人)
4位 献立(10人) 5位 マナー(9人)

*家庭の食事で気になっていることは何か？

- 1位 好き嫌い・食べる量・食べる姿勢(12人)
2位 はしの持ち方(9人)
3位 食器の持ち方(8人)



- ・給食は家庭では取りづらい野菜類が多く、子どもの健全な食生活には欠かせない。
- ・おいしい給食ごちそう様でした。子どもの好きなメニューがよくわかった。スープが薄味だった。家庭でもバランスの良い食事を心がけたいと思ます。
- ・食べるということは、とても大切だと感じた。
- ・限られた予算の中で献立を考え、おいしく調理して下さい感謝いたします。家庭では出来ない色々なメニューを今後もよろしくお願いします。