

# ほけんだより 11月



令和6年11月5日

分教室 保健室

ひく 日が暮れるのが一段と早くなり、いちだんはや 朝晩のあさばん ひこ 冷え込みにあき おとず かん 秋の訪れを感じます。そしてふゆ ちか 冬が近づくと、かぜ 風邪やかんせんしやう 感染症などのかんき 流行がは や きます。これからよりきをつけていきたいのが、かんき さむ 換気です。寒いからといってだんぼう 暖房のついた部屋でへ や かんき 換気をしないでいると、くうきちゆう ただよ ウイルスが空気中に漂ったままになってしまいます。しっかりマスクを着用していても、かんき か 換気には勝てません。さむ まど あ 寒くても窓を開けて、くうき い か 空気の入替えをしましょう。また、てあら 手洗い・うがといったきほんてき 基本的なかんせんしやうたいさく ほか 感染症対策の他、と しょうじ じゆうぶん すいみん 十分な睡眠など、じこかんり 自己管理つとに努めましょう!

ほけんぎやうじ

## ❖ 11月の保健行事

ひづけ 日付	たいしやうがくねん 対象学年	こうもく 項目	じかん 時間
26日	ぜんがくねん 全学年	がんかけんしん 眼科検診	13:00~

かわにし おかほんこう じゆしん  
\*川西カリヨンの丘本校にて受診します。



すうじ せすじ の ようす み  
数字の「1」が背筋を伸ばした様子に見えることから、11月1日は「いい  
しせい ひ しせい わる かた ようつう からだ  
姿勢の日」といわれています。姿勢が悪くと、肩こりや腰痛などの体の  
ふちやう 不調がおこりやすくなったり、しゅうちゆうりよく お からだ つか  
集中力が落ちたり、体が疲れやすくなりま  
す。ふだん すこ しせい せいかつ  
普段から少しでもいい姿勢を心がけて生活をしましょう!

### ❖ いい姿勢を心がけるには?

- い す ふか こし  
・椅子に深く腰かける
- しり せ  
・お尻を背もたれにつける
- せすじ いしきてき の  
・背筋を意識的にまっすぐ伸ばす
- つくえ からだ あいだ こぶん  
・机と体の間をこぶし1個分あける
- ひざ ま かくだ いしき  
・ひざを曲げる角度は、できるだけ90度を意識する



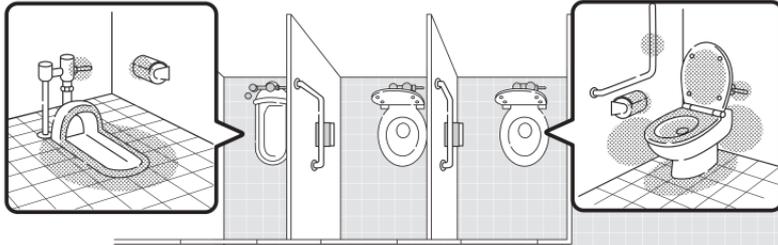
かん せん しょう よ ぼう

# 感染症予防のために トイレの後は手洗いを



## トイレには細菌・ウイルスがたくさん!

多くの人が使うトイレには、風邪の原因となるウイルスのほか、胃腸炎を引き起こす細菌・ウイルス、さらには新型コロナウイルスなど、さまざまな病原菌が潜んでいます。



共通点は…

多くの人の手が触れるところ

水を流す時に飛び散るところ



病原菌がたくさん付着している場所

これらの場所に触れずにトイレを使用するのは難しいもの。つまり、トイレを使用するとほぼ必ず手に細菌やウイルスがついてしまいます!

トイレットペーパーの繊維の穴を通り抜けた細菌やウイルスが手につくことも…



## トイレで感染しやすい細菌・ウイルス

細菌やウイルスがついた手で食べ物を食べたり、口の周りに触れたりすると、これらが体内に入り込み、感染症を引き起こす危険があります。

### 大腸菌

大腸菌の中でも、腸管出血性大腸菌は激しい腹痛や下痢、血便などを起こすことがあります

### ノロウイルス

冬に流行しやすく、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱などが見られます

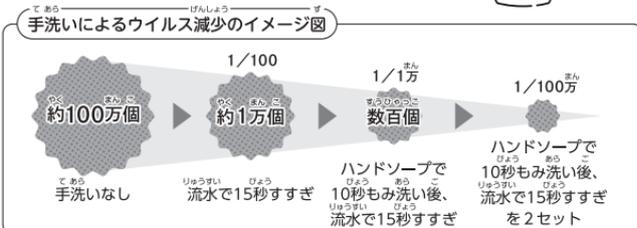
ほかにも…

風邪の原因ウイルス、新型コロナウイルスなどさまざまな病原菌が存在します。

## 予防の基本は手洗い!

### ① 石けん&時間

石けんを時間をかけて手洗いをするので、手に付いた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

### ② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分

