

ほけんだより 11月



令和6年11月5日

分教室 保健室

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに秋の訪れを感じます。そして冬が近づくにつれ、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行ってきます。これからより気をつけていきたいのが、換気です。寒いからといって暖房のついた部屋で換気をしないでいると、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、換気には勝てません。寒くても窓を開けて、空気の入替えをしましょう。また、手洗い・うがといった基本的な感染症対策の他、バランスの取れた食事・十分な睡眠など、自己管理に努めましょう！

ほけんぎょうじ

❖ 11月の保健行事

ひづけ 日付	たいしょうがくねん 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~

*川西カリヨンの丘本校にて受診します。



11月1日は
姿勢の日

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不調がおこりやすくなったり、集中力が落ちたり、体が疲れやすくなります。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？

- ・椅子に深く腰かける
- ・お尻を背もたれにつける
- ・背筋を意識的にまっすぐ伸ばす
- ・机と体の間をこぶし1個分あける
- ・ひざを曲げる角度は、できるだけ90度を意識する



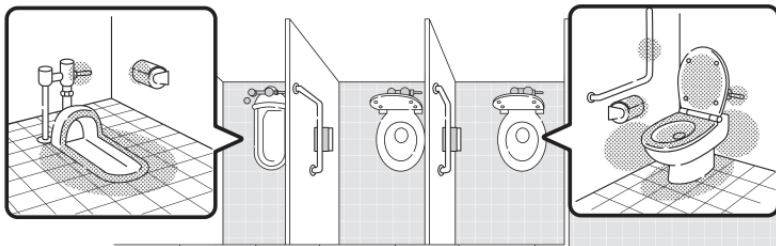
かん せん しょう よ ぼう

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

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。

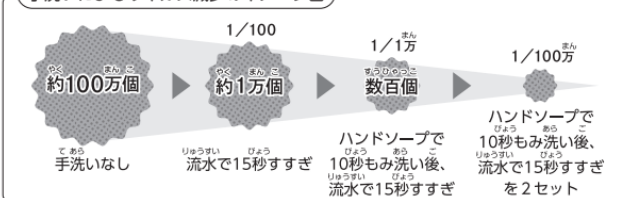
予防の基本は手洗い！

① 石けん&時間

石けんを付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。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「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きましょう。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

