

ひだまり



ほけんだより No.9
上市町立陽南小学校
令和5年11月1日



朝夕の冷え込みが激しくなり、冬の足音が近づいていることを感じます。
校内でも、風邪を引いている人が多くなってきました。ウイルスはいろいろな経路から体の中に入ってこよう
とします。早ね、早起き、朝ごはん、手洗い、うがい、衣服の調節等・・・自分の体を守るために、日頃からウイルス
に負けない体をつくりましょう！

富山県内でインフルエンザが流行しています。感染対策を徹底し、予防に努め
ましょう。



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・風邪の感染経路

飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみによっ
て、ウイルスを含んだ飛沫が周囲に
飛び散り、それを直接吸い込むこと
で感染する。



接触感染

ウイルスがついた物等を触った手
で、自分の目や鼻、口を触ることで
粘膜等から感染する。



飛沫核感染

ウイルスを含んだ飛沫の水分が
蒸発し、ごく細かい粒子（飛沫核）
となって、長く空気中を漂い、それ
を吸い込むことで感染する。



てあら かんき たいせつ
だから、手洗い・うがい・換気が大切！



かんそう ちゅうい 「乾燥」に注意！！

風邪やインフルエンザのウイルスは、冷たく乾いた環境が大好きです。
予防として、マスクで鼻やのどを温かく湿った状態に保ち、休み時間は
こまめに水分補給をして、のどを潤すと良いですよ。

また、エアコンやストーブで部屋を暖めると、空気が乾いてきます。
加湿器や濡れタオル、湿度計を置いて、部屋の湿度に気を配りましょう。



「よい姿勢」ってどんな姿勢？

つくえ あいだ
机とおへその間はグー！

グー1つつ分が入るぐらい、机とおへその間を空けましょう。

せ
背すじをピン！

いすに深くすわり、背すじをピンと伸ばしましょう。

あし ゆか
足は床にペタン！

足の裏全体を、床にペタンと付けましょう。

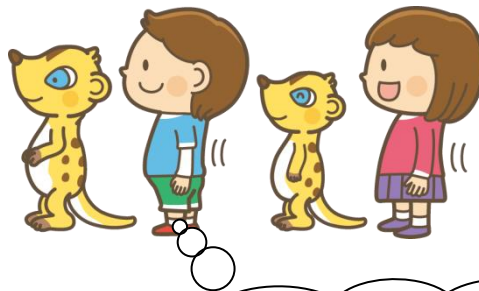
よい姿勢の合言葉は、
「グー・ペタ・ピン」
だよ。

90度

こんなクセ、ありませんか？

- ・いすに座っているときに、足を組む。
- ・立っているときや座っているときに、猫背になる。
- ・片方の足に体重をかけて立つ。
- ・寝転んでテレビを見る。
- ・ほおづえを付く。

これらは、どれも体のゆがみを引き起こしやすいと言われており、姿勢にも影響します。よい姿勢を心がけるようにしましょう。



よい姿勢が悪いと…

- ・スポーツが上手にならない。
- ・骨が変な形に曲がってしまう。

メディアコントロールチャレンジの結果

10月10日～15日まで行った、メディアコントロールチャレンジにご協力いただきありがとうございました。

今回は「時間を決めて楽しもうコース」に挑戦する人が多かったです。

多くの人が自分で決めたコースを守ることができました。これからも、メディア機器の使用時間や内容を自分でコントロールできるといいですね。

