

# ほけんだより 11月

令和6年度  
大和東小  
保健室

少しずつ気温の低い日が多くなり、冬の気配を感じる季節になってきました。  
みなさん、肌着は着ていますか？肌着は、保温効果があり、汗や皮脂を吸い取って肌を清潔に保ちます。服の下には肌着を着て、あたたかい冬を迎えられるようにしましょう。

## つけていますか？ 「せきエチケット」

### ① 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



せきエチケットとは、新型コロナウイルス感染症（新型）やかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかかった（うたがいがあ）るとき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

### ② とっさのときは「そで」でカバー



急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。



### ③ マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ（鼻水やだえき液）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。



## 11月の保健目標

## 姿勢を正しくしよう

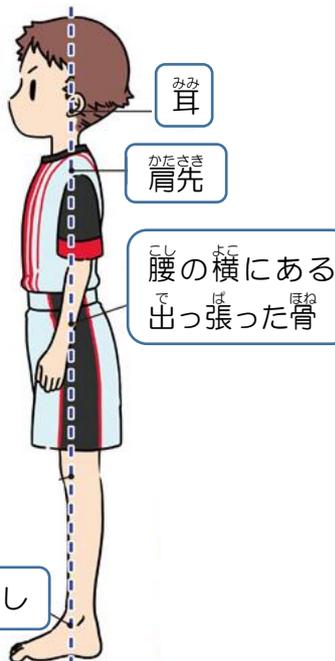
姿勢を正しくすると、集中力や持久力（長く運動しつづけることができる体力）が高まる、バランスの良い体になり体を動かしやすいくなる、疲れにくくなるなど、勉強にも運動にもいいことがいっぱいあります。

「成績をあげたいな」「スポーツがうまくなりたいな」と思っている人は、姿勢を正すことから始めるといいかもかもしれません。

### 立っているときの正しい姿勢

### 座っているときの正しい姿勢

4つの点が  
一直線になる  
ように立とう



机とおなか、  
背もたれと背中  
の間は“グー”1つ分  
あけよう

ひじ・太ももの  
つけね・ひざの  
3か所を直角  
（本やノート  
の角の形）にする

足の裏を床に  
ピタッとつける

