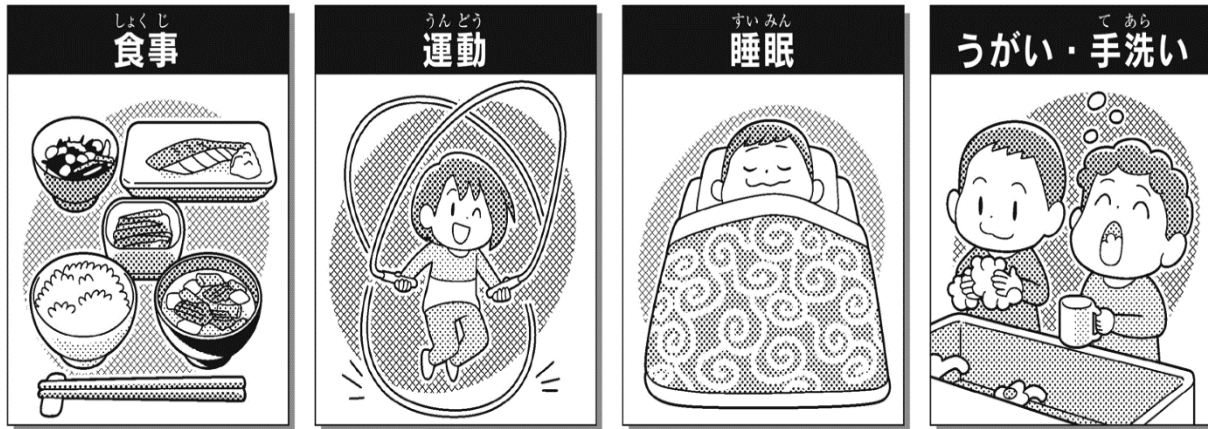


播磨西小学校保健室

少しずつ、日が短くなり、朝晩も冷え込んできました。町内では、マイコプラズマ感染症が流行しています。これからは、インフルエンザ・ノロウイルスによる感染性胃腸炎などの感染症の流行も心配されます。流水と石けんによる手洗いやうがいをすることが大切です。また、タオルやハンカチの共用は避けましょう。のどがイガイガする、咳がでる、などかぜの症状がある時には、マスクを着用し、症状を悪化させないようにしましょう。発熱や、咳が止まらないなどの症状がみられたら、早めに受診し、家で安静に過ごしましょう。

かぜやインフルエンザに負けない体をつくろう

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。規則正しい生活をして、うがい・手洗いをしっかり行って、かぜやインフルエンザに負けない体をつくりましょう。

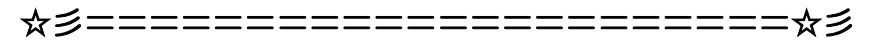


食事の前や、トイレの後は必ず手を洗いましょう。症状がでたら、病院に行って原因を確かめましょう。




【11月の保健行事】

25日(月) 禁煙教室 6年生



11月8日は“いい歯の日”よくかんで食べよう



よくかむと……

- ・食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・食べ物の味がよくわかります。
- ・口の周りの筋肉をたくさん使うので、表情が豊かになります。
- ・脳の働きを活発にします。
- ・唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ・胃腸の働きを活発にして、消化を助けます。

★体と心をほぐすストレッチにちょう戦★

ストレッチを正しく行くと、体のじゅうなん性を高めてけがの予防につながるほか、リラックスやつかれを回復しやすくする効果も期待できます。

ストレッチをするときの注意

- ① 深く呼吸をしながら行う。
- ② 反動をつけず、ゆっくりとのばしていく。
- ③ のばしたい筋肉を意識する。
- ④ 痛みを感じたらやめ、無理にのばさない。



かべに手をつけて、片方の足を手でつかみ、かかとをおしりに近づけながらのばします。



うでをのばし、反対のうででおさえながら体のほうへ引っ張ります。



かべに手をつけて、片方の足を後ろに出し、ゆっくりとのばしていきます。