

令和3年11月12日  
京都市立下京雅小学校  
校長 上川 依子  
養護教諭 中尾 早織

寒暖差が激しく、体調不良を訴える児童が増えてきました。

去年はインフルエンザの流行がみられなかったため、社会全体の集団免疫がなく、今季はインフルエンザが流行する可能性もあるそうです。

引き続き、学校でも感染症対策を実施していきますので、ご家庭においても細やかな健康観察をお願いいたします。

発熱等の症状がある場合



地域の診療所（かかりつけ医）などお近くの医療機関に電話



診察した医師の判断により、新型コロナウイルスとインフルエンザの検査を実施  
検査できない場合は、検査のできる医療機関を案内されます。

休日・夜間、かかりつけ医がない場合

「新型コロナ医療相談センター」075-414-5487 に電話  
(365日24時間、京都府・京都市共通)



京都府ホームページより

## 単に姿勢が悪いだけ？ 側弯症とは？

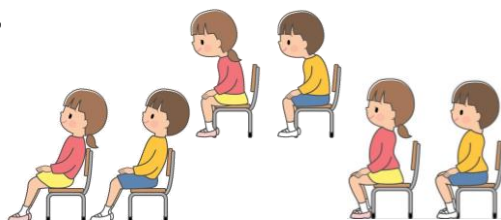
側弯症は大きく二つに分かれ、

### 1 機能性側弯

姿勢の悪さや、脚の長さの差が原因となり、一時的な側弯状態をきたすものです。その原因を取り除くことにより側弯は消失します。

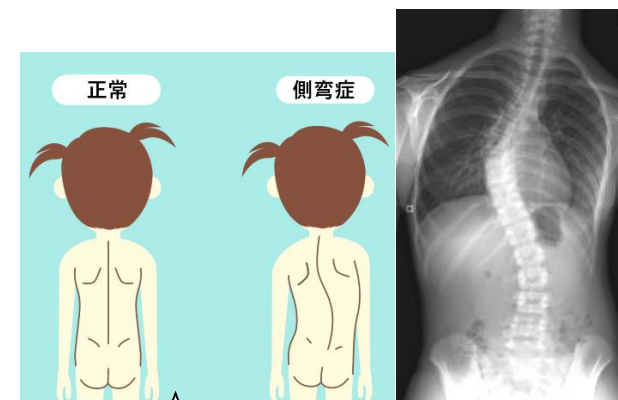
### 2 構築性側弯症

脊椎のねじれを伴った脊柱の側方への弯曲であり、もとの正常の状態に戻らなくなった状態です。原因がよくわかっていないものを、特発性側弯症といい、小学生高学年から中学生に発症することが多いです。



正常の脊柱は前あるいは後ろから見ると、ほぼまっすぐです。側弯症では脊柱が横（側方）に曲がり、多くの場合、脊柱自体のねじれを伴います。

最近、東京都の女子中学生を対象にした研究では、通学鞆の種類や重さ、寝る姿勢、睡眠時間、ベッドか布団か、などの生活習慣は側弯症と関連はありませんでした。しかし、やせ型の女子に側弯症が多いことが分かりました。



### 早期発見のための検査

- ① 真っ直ぐに立った状態でウエストライン、肩の高さ、肩甲骨の高さと突出の程度について、左右差があるかを観察する。
- ② おじぎをしたときに、肩周辺、背中、腰部の順に左右の高さに差があるかどうかを前か後ろから確認する。

学校でも内科検診時に、上記の検査をしていますが、年に1回しかありませんので、おうちでも見ていただき、気になることがあればご相談ください。

日本整形外科学会ホームページ・日本側弯症学会ホームページ参考

## 1108 いい歯の日



京都府歯科医師会の要請に伴い、秋の歯科検診は実施できませんが、子どもたちの歯・口の健康について、おうちで丁寧に見ていただくとともに、何かありましたら、学校歯科医に相談することもできますので、お知らせください。

### 子どもに電動歯ブラシは？



最近では、電動歯ブラシも沢山種類が販売されて、かなり良くなってきているので使用してもかまいません。ただし、使い方によっては歯肉が傷ついたり、下がったり（退縮）する可能性もあります。また、歯並びや歯の形によっては、細かいところまで電動ブラシの毛先が届きにくいこともあります。かかりつけの歯科医院にて相談し十分な指導を受けてから使用した方がいいと思われます。

日本小児歯科学会ホームページを参考

# 11月 すこやか

令和3年11月12日  
ほけんの日  
4・5・6年

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

～正しい姿勢は三文の徳～

## ① 正しい姿勢は成績アップ

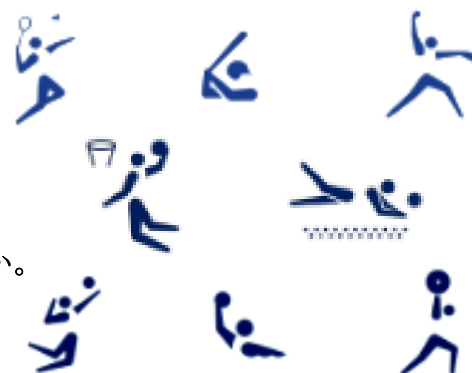
正しい姿勢をすると、胸が開いて肺に空気を取り込みやすくなるため呼吸が深くなります。深い呼吸は全身の血行をよくしたり、脳に酸素をたくさん送って活性化したりする効果があります。そのため長時間勉強を続けていても、つかれを感じにくくなったり、集中力がアップしたりします。



## ② 正しい姿勢は運動能力アップ

ねこ背の状態ではバンザイをしてみてください。姿勢を正してバンザイしてみてください。

正しい姿勢の方が高く上がったのではないのでしょうか。正しい姿勢の方が体は運動しやすくなります。

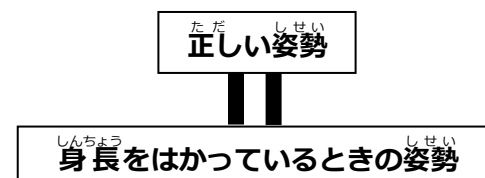
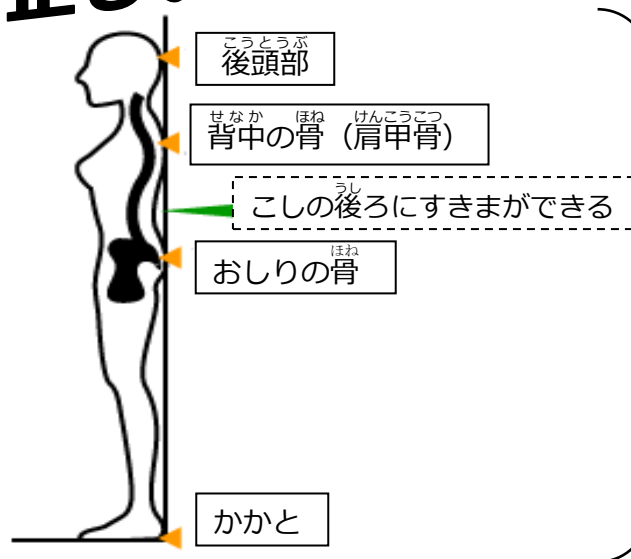


## ③ 正しい姿勢は目にやさしい

教材の文字と目とのきょうりが適度に保たれて目の負担が減り、目もつかれにくくなります。



## 正しい姿勢って？



自分のできる健康管理

## 体温計のさし方、どっちが正しい？

① ななめ上からさす ② ななめ下からさす



こたえは②です。体温計の先のワキのくぼみのまんなかに、ななめ下から少し押しあげるようにして、さします。その後、ワキをしっかり閉じましょう。



# 11月 すこやか

令和3年11月12日

ほけんの日

1・2・3年

11月のほけんもくひょう

しせいを正しくしよう

## 「正しいしせい」はいいこといっぱい！

☆正しいしせいは **せいせき** アップ

正しいしせいをすると、おねが<sup>ひら</sup>開いて空気をたくさんとりこみやすくなります。すると、のう<sup>あたま</sup>（頭）に空気をたくさん送ることができ、のうが<sup>げんき</sup>元気になります。

そのため長い間、勉強してもつかれを感じにくくなったり、集中力がアップしたりします。



☆正しいしせいは **うんどう** のうカアップ

せなかを丸めてバンザイをしてみてください。  
しせいをまっすぐにしてバンザイしてみてください。

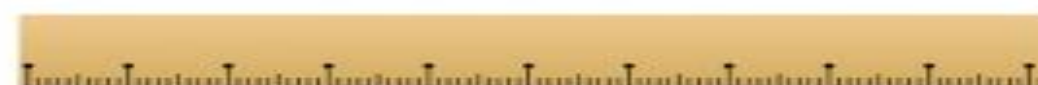
正しいしせいの方が手が高く上がったのではないのでしょうか。  
正しいしせいの方が運動しやすくなります。



☆正しいしせいは **め** にやさしい

ノートや本と目のきょりがはなれて、目がつかれにくくなります。

30センチメートルのものさし<sup>ぶん</sup>分はなれていると、ばっちりです。



## ハンカチ・ティッシュはどこ？

「ハンカチ・ティッシュは持って来ているけれど、かばんの中。」という人がよくいます。

ぬれたままにしておくと、かんそうして手があれてしまいます。

せっかく洗った手をハンカチでふくことができるように、ポケットに入れておきましょう。

