



# ほけんだより 11月

令和2年度  
西東京市立中原小学校  
ほけんだより11月号  
令和2年11月2日

あさゆう ひ こ たいちょう やすひとふ  
朝夕の冷え込みもますますきびしくなり、体調をくずしてお休みする人も増えてきました。  
びょうき よぼう よび い まいにちせいけつ  
病気の予防のために、ランドセルに予備のマスクを入れたり、毎日清潔なハンカチ・タオルを  
も き かくじ いちどかくにん  
持って来たり、各自でもう一度確認してみてください。

## かぜのうつり方を確認しよう～予防のために～

①かぜをひいている人から



かぜの人のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。

〈予防には…〉

マスクを付け、手洗い・うがいもしましょう。

②ウイルスが付いたものから



空気中のウイルスが付いたものに触った手で鼻や口に触れることでうつります。

〈予防には…〉

手洗いやうがいをしましょう。

③免疫力の低下から



睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなります。

〈予防には…〉

しっかり眠って、栄養のある食事をとりましょう。

### せきちゅうそく けんさ 脊柱側弯検査

日時) 11月17日(火) 13:10～

対象) 5年生全員、6年生対象者

当日の準備)はおれるものをもって来る。髪が長い人は、首筋と肩が見える髪型にして来る。

# かんせんしょうじょうほう 感染症情報

なかはらしょう がつ で かんせんしょう ようれんきんかんせんしょう  
中原小で10月に出た感染症は、溶連菌感染症とおたふくかぜです。

これからの季節、感染性胃腸炎やインフルエンザなどの流行も予想されますので、「食事」「すいみん」「手あらい」「運動」「換気」に注意してウイルスに負けない体をつくっていきましょう。

## がつ ほけんもくひょう しせい 11月の保健目標 「よい姿勢ですごそう」

### よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



※いすや机の高さが合っていなかったら、直してもらいましょう。

### しせい ☆よい姿勢ですぐすと…



- しゅうちゅうりよく あ  
・集中力が上がる。
- なか せなか きんにく  
・お腹と背中の筋肉がきたえられる。
- べんび かいぜん  
・便秘が改善される。
- しりよくていか よほう  
・視力低下を予防する。

なかはらしょうがっこう  
中原小学校のみなさんへ  
こんにちは。



なかはらしょうがっこう ようごきょうゆ はんしんし せんせい べんきょう  
11月6日（金）まで中原小学校で養護教諭（保健室の先生）になるための勉強を  
しています。残り少ない日数ですが、みなさんともっとお話できたらうれしいです。  
さいご ねが  
最後までどうぞよろしくお願ひします♪