



能登町立小木小学校 保健室 令和6年 12月13日 No10

みなあし!



かんせんしょうたいさく
感染症対策②

11月20日に、石川県でインフルエンザの流行シーズンに入ったお知らせが発表されました。能登町の小中学校では現在インフルエンザや新型コロナウイルスに感染する人が出ており、今後流行することが予想されます。手洗い、換気、咳エチケット

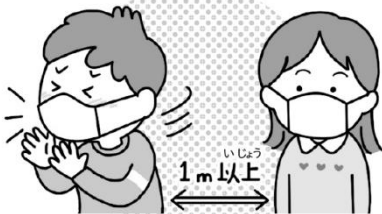
きちんとできているでしょうか。水が冷たい季節ですが、ていねいな手洗いをがんばりましょう。

マスクをつけていても…せきエチケット



せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上
はなれて顔をそむける



ハンカチやティッシュで
鼻と口をおさえる



とっさのときは

服のそでなどでカバーする



手でおさえたり
鼻をかんだあとは手をあらう

からだの中から暖かく

- ① 食事をとる
- ② 運動する
- ③ 湯船につかる



毎日寒い日が続きますが、自分で体温をあげて暖かくなる方法があります。

それが、この3つです。

食べ物を食べると、その食べ物を消化したり体に取りこんだりするために、胃や腸がたくさん働き、熱がつけられます。

運動も同じで筋肉を動かすことで熱が作られて体温が上がります。

また、湯船にゆっくりつかることで体が暖まります。冷えにくい体づくりができるといいですね。

スマホネックに なっていない？

最近、首や肩の凝り、背中
のこわばり、腕のしびれが気になっ
ていませんか？ それは、スマホ
ネック（ストレートネック）の症
状かも！ スマホネックとは、本
来、緩やかにカーブしてつな
がっている首の骨



が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態だと、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。

目としせいをまもる！ スマホ・ゲームとのつきあい方

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活に欠かせないものですが、「目」や「しせい」に気を付けて使うことが、ますます大事です。

あなたは毎日、どんな使い方をしてますか・・・？



へやを
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
のときは使わない



目と画面を
ちがつけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ！



おうちのかたへ

わたしの健康を配付しました。

2学期の身長体重測定、視力検査の結果、歯・眼科の受診状況等について記入してあります。

ご確認、押印の上20日（金）までにお戻しください

冬のけがに注意！

- ストーブでやけどをした
- カイロを貼ったままねてしまい、低温やけどをした
- 歩道の氷ですべって転んだ
- 転んだときにポケットに手を入れていたので、地面に手をつけなかった

左は冬におきやすいけがですが、すこし注意する

だけで防ぐことができます。自分の行動を振り返って、

熱いものを使う時に気を付ける、道の氷はよける、

ポケットに手を入れたまま歩かないこと等を心がけましょう。

