

ほけんだより 11月

湖南省立岩根小学校
ほけんしつ通信 No.9
令和2年11月4日

Let's 立腰!

りつよう こし ほね た せすじ すわ しせい
立腰とは・・・腰の骨を立てて 背筋をのばして 座る姿勢

みなさん、日頃から正しい姿勢を心がけていますか？

姿勢が悪いと、肩こりや頭痛、腰痛、消化不良など、からだにさまざまな影響をおよぼします。さらに、集中できない、やる気が出ないなど、心にも影響をおよぼすことがあります。姿勢は、心とからだの健康を保つためのカギになります。

からだ

- ・内臓がよくはたらく
- ・すぐれた行動がはやくとれる
- ・食欲が出て、からだが丈夫になる

あたま

- ・やる気が出てくる
- ・あたまがスッキリする
- ・判断力がよくなる

こころ

- ・自分からすすんで物事にとりくめる
- ・集中しやすくなり、ねばり強くなる
- ・気分が明るくなる

心をシャキッとさせるには、
まずからだをシャキッとさせましょう。











授業中、意識して「立腰」してみましよう。
きっとやる気が出てきて、集中力が高まり、
学習が楽しくなるはずです！



症状はどうちがう？

「新型コロナウイルス」「かぜ」「インフルエンザ」

この冬は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス感染症」も予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんが今まで学んできた、『手洗い』や『せきエチケット』は3つに共通する予防法です。また、症状についても同じようなものがみられます。(下の表) ご家庭で判断することは禁物(まずは受診を!)ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくといいでしょう。

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: ときどきある ×: あまりない

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれて **ありがとう**

しっかり手洗いをしてくれて **ありがとう**

人と距離を保ってくれて **ありがとう**

中止になってしまった行事
のこと、理解してくれて **ありがとう**

今、みんなはたくさん
我慢してくれていますね。
でも、みんながあと少し大きくなったら
「あのとき大変だったよね」「いっぱい
がんばったね」と話せる日がきっと来る
はず。だから、あと少し。
一緒にがんばろうね。

