

ほけんだより



平成27年11月17日
国立市立国立第七小学校
校長 森田 弘文
養護教諭 高瀬 久乃

インフルエンザウイルスが…

ずいぶん寒くなってきましたね。七小でもインフルエンザにかかる人が出てきました。国立市ではまだですが学級閉鎖になる学校も、じわじわと増えてきています。

ハンカチはポケットの中に入っていますか？せっかく手を洗っても、ぬれたままでは、ウイルスがくっつきやすいし、手あれの原因にもなります。ハンカチは毎日取りかえて、清潔なものをすぐ使えるよう身につけておきましょう。

インフルエンザはみんなで一緒に予防することが大切です。ウイルスをまきちらさないように、咳エチケットも忘れずに。



しせいを正しくしよう！

寒くなると背中が丸くなって、ねこ背になってしまっている人が増えてきます。背骨をきちんと立てて生活をしないと、首や肩、背中の筋肉に負担がかかって痛くなることもあります。重い頭は全身の筋肉で支えないと大変。全身で支えるには、まっすぐに立つことです。

自分の姿を大きな鏡にうつしてみよう。かっこよくまっすぐに立っているかな？



ヒトの背中、ネコの背中

Q：ネコの背中が丸いのはなぜ？
A：狩りをするとき、丸まってから勢いをつけて獲物に飛びつくため。飛び降りたときに衝撃を吸収する役割もあります。

Q：では、ヒトの背中が丸くないのはなぜ？
A：ヒトはネコと違い、二足歩行。重たい頭やからだを支えるために、緩やかに曲がった背骨と筋肉が絶妙なバランスを保っています。猫背になるとそのバランスが崩れて、疲れやすくなったり背が伸びにくくなったりすることもある。ネコのように背中を丸めなくて、ヒトのベストな姿勢を保ちましょう。

あうちの方へ

インフルエンザの季節です。七小でもインフルエンザにかかったとの報告が出てきました。本格的な予防対策が必要です。咳が出ているときには、必ずマスクをつけて登校させるようご協力をお願いします。また、ハンカチを毎日持ってくるよう、子どもたちに伝えてあります。毎朝、確認をしておりますので、家でも出かけるときに確認していただくと子どもたちも安心です。併せてよろしくお願いします。

頭じらみが見つかったとの報告を受けています。季節に関係なく、一年中発生するものですので、時々お子様の頭髪を点検していただくとよいと思います。耳の後ろの髪の毛によくついていきます。多くなると前からみただけでわかるようになります。少し透明がかったクリーム色から茶色のようなものがついていたら、指の腹ですっととってみてください。ふけなどでしたらすっととれますが、卵の場合は爪を立ててしごかなければとれません。わからない場合は保健室で確認しますのでご連絡ください。卵が見つかりましたら、1か月ほどは専用のシャンプーでしっかり洗うようにしてください。シャンプーをつけて、5分ほどそのままおいておくと、成虫がとれやすくなります。