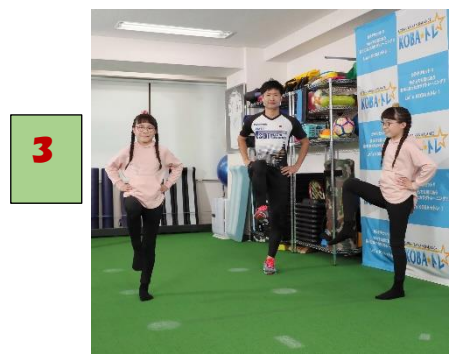


# ほけんだより 9月

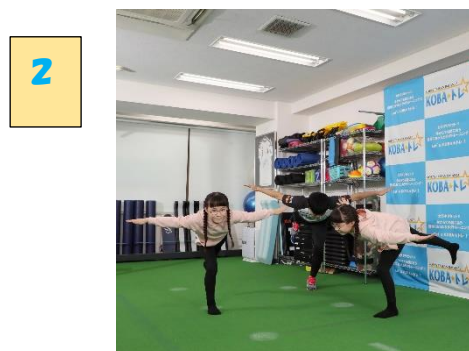
東野幌小学校 保健便り  
2023年9月12日  
NO. 10 高学年

## 9月保健目標 すすんで体をきたえよう！

ようやく少しずつずいぶんなってきました。みなさんは元気に過ごしていますか？  
今月の保健目標から、体の芯をきたえる運動を紹介します。体の芯をきたえると、バランスのよい体になります。簡単な運動も続けると必ず効果があります。これは前に紹介した運動の続きです。ぜひ、実行してくださいね。



- ①まっすぐ立ち、お手玉を頭の上に乗せて手を腰にあてます。お手玉の代わりにハンドタオルなどを使用しても大丈夫です。右足をおへその高さまで上げます。このとき体がブレてしまうと頭の上のお手玉が落ちてしまうので、ふらつかないように意識してください。
- ②上げた足をゆっくりと斜め前に下ろします。
- ③下ろした足を再びおへその高さに戻します。この動作を5回繰り返します。左足でもさらに5回上げ下ろしをしてください。



このトレーニングは全身運動。そのなかでもとくに上半身の体幹たいみんとそれを支える股関節こかんせつ(またの関節)をきたえるトレーニングです。運動中だけでなく日常生活でも、体幹と下半身の筋肉がうまく関係していないと、頭や体がブレてしまい大きなケガにつながるおそれがあります。このトレーニングでしっかりと体を支える筋肉のバランスや動きを身につけましょう。

まずは5秒間からスタートして、最大20秒ぐらいまでトライしてみてください。

- ①両手を肩の高さで広げて身体全体でTの字を作ります。
- ②片足をゆっくりと後ろに上げながら、上半身を前に倒していきます。行けるところまでいったら、その状態を5秒間キープします。
- ③キープできたら同じようにゆっくりと足と体を元に戻します。5回終えたら、反対の足も同じように5秒間行ってください。

# 感染症注意報!

夏休み明けからいろいろな感染症が報告されています。ヘルパンギーナ、コロナウイルス、インフルエンザ、RS ウイルス感染症等があります。学校では 9 月に入ってから、インフルエンザの罹患が増えています。また、学校では報告されていませんが江別市では「咽頭結膜熱」(アデノウイルス感染症でプールを介して集団で発生した場合はプール熱ともいわれました)の警報が出ました。発熱、頭痛、食欲不振、全身症状や目の症状があり、5 歳以下に多く見られます。

どの感染症も予防方法は似ていますが、予防と対応について再度確認しますのでよくお読みになって、対策をしていただけたらと思います。

## まずはできるだけ予防をしましょう

### かんせんけいろ しやだん 感染経路を遮断する



てあら  
・手洗いをする



・マスクをつける



かんき  
・換気をする

### ていこうりよく たか 抵抗力を高める



じゅうぶん すいみん  
・十分な睡眠



えいよう  
・栄養バランス  
のよい食事



てきど うんどう  
・適度な運動

## 罹ってしまったら・・・

### かんせんしやう 感染症はうつさないことも大切!



せき まも  
・咳エチケットを守る



むり きゅうよう  
・無理をせず休養する

早めに受診して、感染の原因を確定することも早期治療に役立ちます。37.5℃以上の発熱は受診の目安です。どうぞお大事になさってください。

✿しっかりと休ませましょう✿ 不明な点は学校にお聞きください。

感染症	出席停止期間
インフルエンザ	発症日を 0 とし 5 日を経過するまでかつ解熱後 2 日を経過するまで。
コロナウイルス感染症	発症日を 0 とし 5 日を経過するまでかつ症状軽快後 1 日を経過するまで。
咽頭結膜熱	主要な症状が消えて、2 日経過するまで