ほけんだより 11月

令和８年１０月３１日
江東区立豊洲北小学校
校　　長　　佐藤　勝行
保 健 室　　養護教諭

風邪 インフルエンザ 流行中！

今年は夏休み明けから、早くもインフルエンザにかかる人が出ています。10月後半の豊洲北小学校では落ち着いていましたが、東京都全体ではすでに「流行注意報」が出されており、これから寒くなるとさらに増える心配があります。

11月下旬には、みんなが楽しみにしている「音楽会」があります。日頃の練習の成果をしっかり発揮できるよう、手洗い・うがいなどの予防をしっかり行い、本番を元気に迎えられるようにしましょう。



11月1日は いい次女力の日

発育測定の時に、姿勢についてもお話しました。
正しい姿勢が意識できていますか？
立っているとき、座っているとき、自分の姿勢を確認してみましょう。

クイズ 正しい姿勢はどれだ!?



いい姿勢のポイント

立っているとき
- 頭は上にかるく引っ張られるイメージ
- あごを引く
- 横から見ると、耳、肩、腰、くるぶしが一直線になっている

座っているとき
- 太もも（足）と背中が90度になっている
- イスに深くこしかける
- 床に両方の足のうらをつける

こたえ③④

どうちがう？ 風邪とインフルエンザ

風邪

原因
200種類以上のウイルスや細菌



症状
37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水 など

インフルエンザ

原因
インフルエンザウイルス



症状
38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など

すこし遅れて風邪の症状も現れます

予防のために大切なこと



手洗い・うがいをする



人混みを避ける



換気をする



マスクをする



規則正しい生活をする