



保護者向け  
保健だより

# 保健室から 12月号

日進市立南小学校  
令和6年12月2日

## 感染症予防を行いましょ



2学期は、手足口病やマイコプラズマ肺炎など、様々な感染症にかかるお子さんが見られました。また、今後はインフルエンザの流行の季節にもなります。愛知県はインフルエンザが11月22日に流行入りしていますので、生活の中で予防を心がけていきましょう。

感染症の予防は、①感染源の除去（消毒など）②感染経路の遮断（マスクの着用や手洗いなど）③抵抗力を高める（十分な栄養や睡眠をとるなど）の3つです。年末の忙しい時期こそ、生活の一つ一つを見直し、感染症を予防していきましょう。

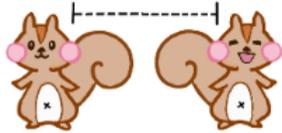


**てあらいぐま**  
手をあらおう！

みなみしょう かんせんしょう よぼう  
南小には感染症を予防  
するための「予防動物」が  
います。予防行動をして  
健康に過ごしましょう！



**ますくま**  
マスクをしよう！



**きよりす**  
びょうき 病気がはやっているときは、  
ひと 人とごみをさけよう。



**たいおんけん**  
たいちよう わる 体調が悪いときは、  
たいおん 体温をはかろう！

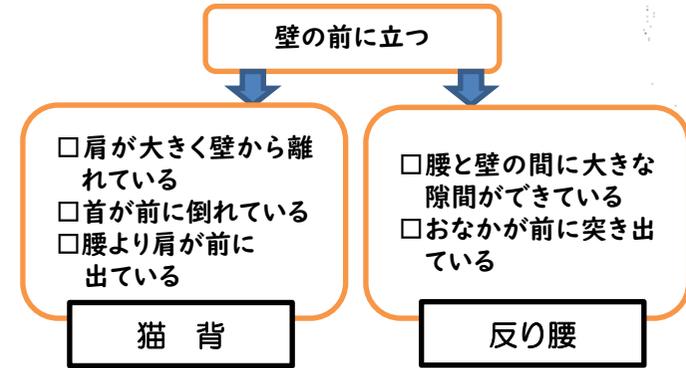


**そうだんごむし**  
こまったときは、  
そうだんしよう！

## よい姿勢の基本～骨盤から整えよう～

★まずは、お子さんの立っている姿勢をチェック！

壁に背中をつけて、ぴったり立った状態を観察してください。  
「姿勢を見たいから」とは言わず、内緒でやってみましょう。



★座った状態で、骨盤の傾きをチェック！

骨盤と背骨は連なっているため、骨盤の傾きは姿勢に大きな影響を及ぼします。座っているとき、人間は無意識のうちに骨盤を後ろに倒してしまいます。特に猫背の人は、後ろに傾いていると言えます。

正しい骨盤の位置を知るためには、椅子に浅く腰掛け、腰を丸めたり反ったりする動作を繰り返します。その動作によって、骨盤が前後に動き、この中間が正しい骨盤の位置、つまり、骨盤が立った状態です。骨盤の位置が正しいと、骨盤の下の坐骨結節（太ももの裏の骨がついている場所）が座面につき、頭から坐骨結節がまっすぐの状態になるはずですが。

★よい姿勢のためには、姿勢は意識を持つことが必要

骨盤の正しい位置を、自分の体で知り、自分の中の骨盤が立っている感覚を覚えましょう。日常生活では、気づいたときに骨盤の位置を正すよう、意識していきましょう。

