



令和6年11月1日
墨田区立二葉小学校
校長 山崎 隆

気温が下がってきて、体調をくずしやすい時期になってきました。10月二葉小学校では、「手足口病」や「マイコプラズマ肺炎」が流行しました。風邪や感染症にかからないために、手洗いをしっかりとって予防しましょう。

「かぜをひいた…?」とおもったら…

て
手洗い＋うがい



がいしゅつをひかえる



マスクをつける



からだをあたためる



インフルエンザについて



気温の下がってくるこの時期から学校で心配な感染症が、インフルエンザです。

インフルエンザのワクチンで聞かれることが多いことをまとめました。予防はしっかりとっていきましょう。

予防接種をしたら絶対にインフルエンザにはならないの？

✕ インフルエンザにかかる可能性を下げ、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。

去年、予防接種を受けたから今年はいいよね？

✕ ワクチンの効果は約5ヶ月。また、流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

ワクチンをうつのは、流行り始めてからでいいよね？

✕ ワクチンをうって、効果が出始めるまでには1～2週間くらいかかります。本格的な流行は1月頃と言われていますが、早めに対策をしましょう。

予防接種をしてもどうせインフルエンザにかかるし、予防接種はしなくてもいいよね？

✕ インフルエンザは、肺炎や急性脳炎と言った重篤な病気を引き起こす可能性があります。ワクチンを接種することで症状が軽くすむと言われています。

11月の保健目標



姿勢に注意しよう



「子どもロコモ」

近年、運動不足や姿勢が悪い状態を長く続けていることが原因で「子どもロコモ」になる人が増えています。「子どもロコモ」とは・・・子供の運動器（骨や関節、筋肉などの体を動かすところ）の働きが低下している状態のことです。正しい名前は「ロコモティブシンドローム」と言います。

こんな症状には要注意！



ちょっとした運動でもすぐ疲れて
しまう、身体が痛くなる



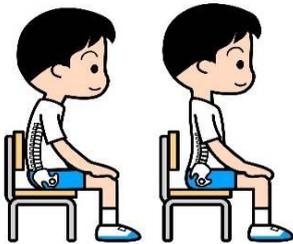
身体がかたい



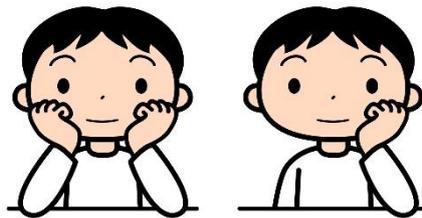
転んだときに手が出ないで
顔面から転んでしまう

姿勢チェック！

年をとった大人に多く見られるロコモティブシンドロームですが、運動不足や姿勢不良などの原因で子供にも見られるようになってきました。スマートフォンやゲーム機でゲームをしているとき、勉強や読書をしているとき、どんな姿勢になっていますか？



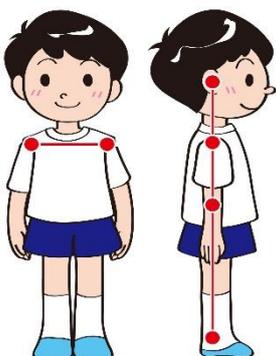
猫背になっていませんか？



ほおづえをついていませんか？



足を組んでいませんか？



毎日の生活で気を付けることはよい姿勢！
姿勢不良は、「子どもロコモ」になってしまう原因の1つです。
日頃からよい姿勢を意識するようにしましょう！

