



令和6年10月1日  
墨田区立中川小学校  
校長 三ヶ島 誠一郎  
養護教諭

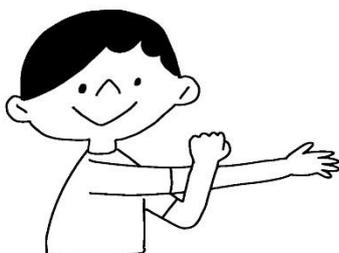
10月の保健目標

# けがの予防をしましょう

## 基本的なストレッチ（ストレッチの例）

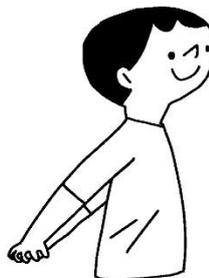
ストレッチは、体を柔らかくする、けが予防のためのウォーミングアップ、クーリングダウン、リラックス、疲労回復などの効果が期待できます。

かた・  
うで



うでをのばし、もう一方のうででおさえながら自分の方に引っ張ります。

胸

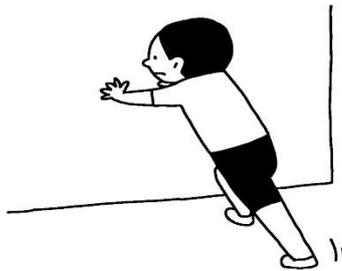


背中側で手を組んで、ななめ下に引っ張るようにして、胸を前に出します。

あし



足をのばしてゆかにすわり、片足のひざをゆっくり曲げます。



かべに両手をついて立ち、足を前後させて体重をかけて足のうらがわをのばします。

中川スポーツフェスティバルの練習が各学年少ずつ始まりしました。

当日、練習の成果を発揮するためには、練習でけがをしないことが大切です。

そのために自分の足のサイズに合った靴を履くことや、動きやすい靴を履く、自分の体の大きさに合った体育着を着るなど、自分でできるけがの予防をしていきましょう。また、動いたときに背中やお腹の肌が見えてしまったりすることがないように、おうちの方と一緒に確認をするようにしましょう。



裏面もご覧ください

だいじょうぶ

# 大丈夫ですか？

みなさんの睡眠時間はどのくらいですか？十分な睡眠はとれていますか？睡眠不足になる原因はいろいろあって、習い事で帰りが遅くなってしまうことや、出かけていて遅くなってしまうもあると思います。最近ではスマートフォンやゲームでの夜更かしが問題になっています。睡眠が不足していると色々な症状が現れます。みなさんは大丈夫ですか？下のチェック表に当てはまることが多い人は、睡眠が足りていないかもしれません。1日9～11時間は寝るように気を付けましょう。

## 《睡眠不足チェック》

- 朝すっきり起きられない。
- 寝る時間が夜12時を過ぎている。
- 学校にいく元気がない。
- 睡眠時間が6時間より少ない。
- 体がだるく疲れやすい。
- 「朝ご飯を食べたくない」という気分になる。



# かんせん 感染に気を付けましょう

## マイコプラズマ感染症

**病原体** マイコプラズマ

**症状** 発熱や頭痛などの症状から始まり、

たんがあまりからまないかわいたせきが出ます。せきやくしゃみの飛まつ（しぶき）からほかの人にも感染します。

自然に治ることが多いですが、せきや熱が長引くと肺炎を起こすことがあるため、注意が必要です。

### 登校について

症状が改善して、健康な状態なら登校が可能です。



手洗い・うがい  
アルコール消毒で  
予防しよう！

## 手足口病

**病原体** エンテロウイルス

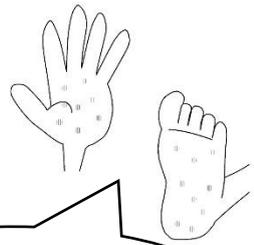
**症状** 手のひらや足の裏、指と指の間、

くちびるや口の中に小さいポツポツができます。のどが痛み、38度前後の熱が出ることもあります。

ほとんどは3～7日程度で自然に回復しますが、微熱が続いたり、39度以上の高熱がある場合は、重い病気を起こす危険性があるので、注意が必要です。

### 登校について

熱がある場合は欠席し、全身の健康状態がよくなれば登校できます。



次亜塩素酸ナトリウム  
消毒が有効です！