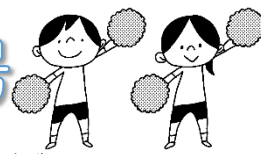


# ほけんだより 11月号



令和2年11月5日  
 横浜市立綱島東小学校  
 校長 三橋 国雄  
 養護教諭 針生さとみ

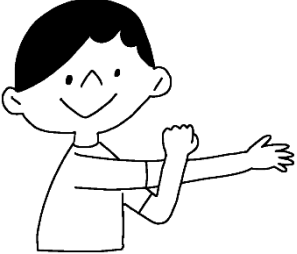
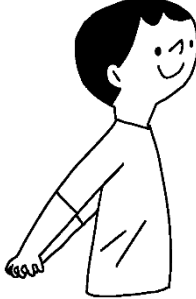

## ◎イーストスポーツ2020に向けて、準備をしましょう！

イーストスポーツ2020(略称:イースポ)に向けて日々各学年練習に取り組んでいます。  
 けがを防ぐために体調を整えるなどの準備をしておきましょう。

### 【基本的なストレッチの例】

ストレッチは体を柔らかくするだけでなくけが予防やリラックス、疲労回復などにも効果があります。運動の前後に取り組んでみましょう。

★ストレッチのコツ★：伸びていることを感じること/強い痛みがある場合はすぐやめること

<p><b>かた・うで</b></p>  <p>うでをのばし、もう一方の腕でおさえながら自分のほうにひっぱります。</p>	<p><b>むね 胸</b></p>  <p>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。</p>
<p><b>ふと 太ももの前側</b></p>  <p>足をのばしてゆかにすわります。そのあとに片足の膝をゆっくり曲げます。</p>	<p><b>アキレスけん</b></p>  <p>かべに両手をつけて立ち、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。</p>


## ◎元気にイースポに参加するために、生活リズムを整えましょう

はやねはやお 早寝早起きを心がけましょう



イースポ  
 がんばろう

くつひもをむすぼう！  
 くつのサイズも  
 かくにんしよう



3食しっかりたべよう




て・足の爪を短く切ろう



◎冬の感染症に気をつけましょう

冬が近づくと、空気が乾燥する日が多くなりました。気温が低く乾燥する冬はインフルエンザや風邪が流行する時期でもあります。うがい・手洗いをして、インフルエンザ等を予防をしましょう。

【かぜやインフルエンザの違い】

	かぜ	インフルエンザ
ウイルス	アデノウイルス等のウイルス	インフルエンザウイルス
すす 進み方	ゆるやか	きゅうげき 急激
おも 主な しょうじょう 症状	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、 のどの痛み等	ひだり 左の風邪症状に加えて、 関節の痛み、だるさ、寒気等
なお 治るまで	すうじつ 数日	7~10日ぐらい ※（発症後5日を経過し、解熱後2日を経過するまでは出席停止です）



◎正しい検温の方法を知りましょう

自分の平熱を知っておくことでかぜやインフルエンザ等による発熱の判断がすぐできます。毎日検温をしながら、自分の平熱を覚えておきましょう。

**正しい体温の測り方**

あせが付いているとうまく測れないので、かわいたタオルなどで軽くわきをふきます。

わきの下のくぼんだ部分に、体温計の先たんをななめ下から上におし上げるように当てます。

測っている方と反対の手でうでを軽くおさえて、わきを閉じ、体温計の音が鳴るまで待ちます。