



令和7年1月8日
 横浜市立平沼小学校
 校長 寺岡 徹
 養護教諭 遠藤 梨那



あけましておめでとうございます。2025年の干支はヘビです。ヘビは脱皮をすることから「再生」を表すとされています。私たちの体でも似たようなことが「すいみん」という形で行われています。すいみんによって成長ホルモンが分泌され、脳を活発にさせたり、骨や筋肉をつくったりして、次の日にたくさん活動できるようになります。成長ホルモンの分泌にはすいみんが大切です。子どもたちがしっかりすいみんをとって体も心も大きく成長していきましょう。

インフルエンザにご注意ください

さて、年末にかけて一気に大流行となったインフルエンザですが、一般的には、インフルエンザというと高熱や頭痛、咳といった症状が特徴です。しかし、今年は、それらの症状に加えて、胃腸の不調を訴える方も多いです。また、例年、学校や保育園などの集団生活の中で感染拡大を起こしてしまうことで子から親へ感染が広がるというケースが多いですが、今年は、大人の感染者がすでに多数見受けられるため、大人同士の接触から感染拡大している可能性があります。ここ数年インフルエンザの流行が抑えられていた分、体内に免疫を持っている人が少なくなっているため、一度感染者が出るとどんどん感染してしまう恐れがあります。引き続き、手洗い等の対策をして充分ご注意ください。

インフルエンザになった場合

熱が下がっても	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
すぐには登校 できません							
			解熱				OK!

1月の保健目標 姿勢をよくしよう

歩くときも 背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。猫背を続けていると体に負担がかかって肩こりや腰痛、頭痛などの原因になります。猫背を防ぐためにこんなことを意識して歩きましょう。



姿勢が悪いとどうなる？ 姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる
 一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる
 内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に動かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる
 背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる
 血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。

