

# 12がらほけんたより

旭小学校

平成24年

12月20日

(おうちの人とよみましょう)

冬休みがやってきますね。冬休みはいろいろな行事があったり、ふだんなかなか会えない人に会えたり、ちょっとウキウキするお休みです。また、新しい1年がはじまる時でもあります。「これから何かをがんばろう!」という時には最適な時期。目標を決めて自分のペースで取り組めるといいですね。



## ??眼科受診はすみしましたか??

<各学年の受診の様子(10月の検査でお知らせ分)>

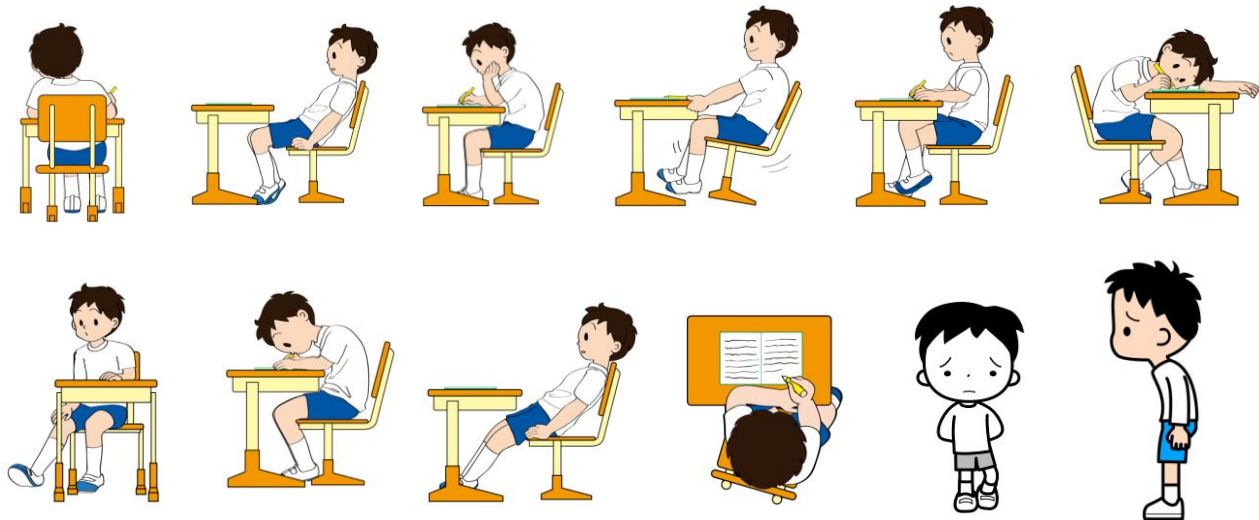
●は受診がまだの人 ○は受診済みの人

4月と10月に視力検査を実施し、そのときの結果がB以下の人には「受診のおすすめ」をわたしています。「いつものことから…」 「B くらいなら大丈夫。」と思わず、受診しましょう。

早めに治療したり、生活を見直したりすることで視力の回復がみられることがあります! 冬休みは短いですが、ぜひ時間をとってくださいね。

1年生 ●●	2年生 ○○○○	3年生 ●●●●●● ○○○○
4年生 ● ○○	5年生 ●●●●●●●● ○○○○	6年生 ●●●●●●●● ○○

## この姿勢・・・もしかして、あなた??



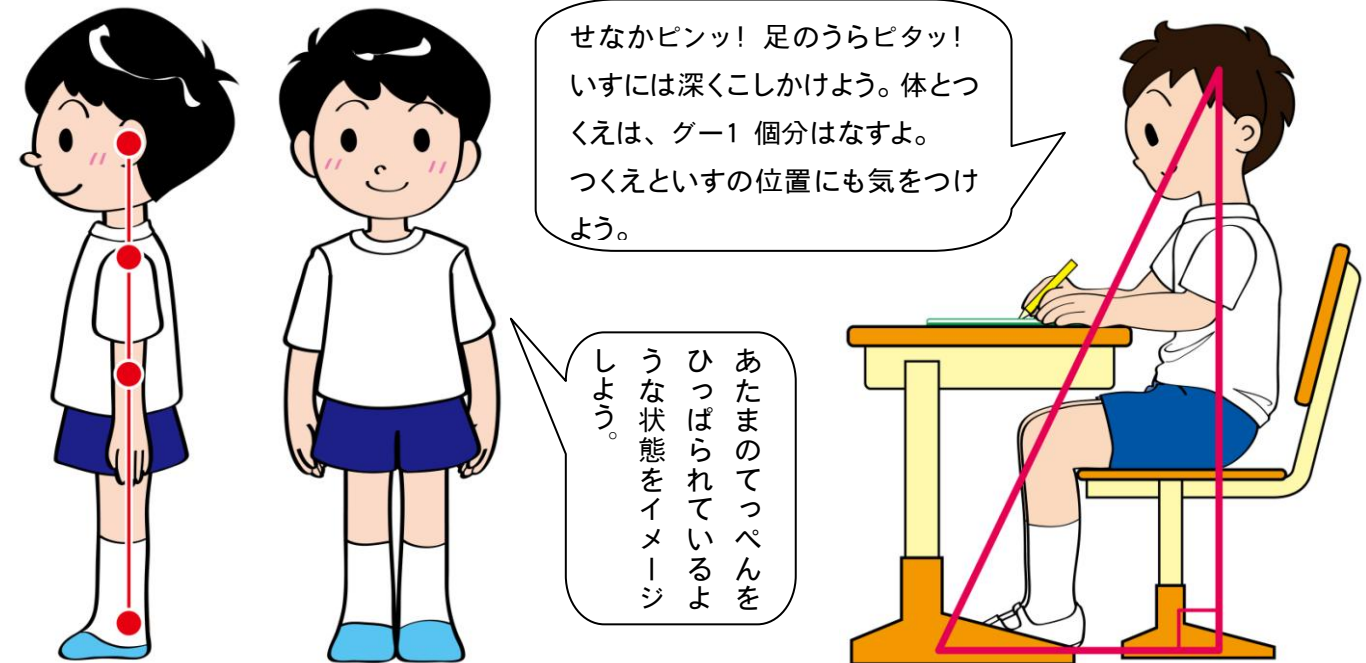
気持ちがだらけると、つい姿勢がくずれてしまいますね。でも、よくない姿勢は、頭痛・肩こり・疲れやすさの原因になるばかりではなく、体そのものの「ゆがみ」にもつながります。

脳から筋肉に「よい姿勢になれ」と指令を出そう。

## よい姿勢は、こんな姿勢です!

寒いけど、よい姿勢ですごしましょう。よい姿勢をたもつには、筋肉をきたえる必要があります。冬休み、姿勢によいたいそうをやってみましょう。(ウラ)

毎日ちょっとずつでもつづけてみましょう。



せなかピンッ! 足のうらピタッ!  
いすには深くこしかけよう。体とつくえは、グー1個分はなすよ。  
つくえといすの位置にも気をつけよう。

あたまのてっぺんをひっぱられていような状態をイメージしよう。

「インフルエンザ」や「おう吐下痢症」などの感染症がはやる季節になりました。「おう吐下痢症」については近隣でも流行がみられますので、せっけんでの十分な手洗い、抵抗力を落とさないような生活などに気をつけてすごしましょう。また、二次感染を防ぐため、便やおう吐物の処理にも注意してください。

ノロウイルスやロタウイルスは感染力が強く、また環境にも強くて、乾いた場所では約10日生きています。石けんや消毒用アルコールにも強いので、塩素系漂白剤(台所用漂白剤など次亜塩素酸ナトリウムと表記してあるもの)や85℃以上の熱湯で消毒しなければ死滅しません。便や嘔吐物には大量のウイルスが含まれていますので、汚物の処理をするときは、使い捨ての手袋、マスクをしてください。

### 汚物の処理方法

①便や嘔吐物を処理するときは、できるだけ使い捨ての手袋とマスクを着用しましょう。②便や嘔吐物はペーパータオルなどで取り除き、ビニール袋に入れます。③残った便や嘔吐物の上にペーパータオルをかぶせ、その上から50倍から100倍(※)に薄めた市販の塩素系漂白剤を十分浸るように注ぎ、汚染場所を広げないようにペーパータオルでよく拭きとります。これも手袋やマスクと一緒にビニール袋に入れて捨てましょう。④ウイルスは乾燥すると空気中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、便や嘔吐物を乾燥させないことが重要です。嘔吐物やおむつはできるだけ早く処理するようにします。⑤嘔吐物が服などに付着した場合は、100倍に薄めた塩素系漂白剤(※)に5~10分ほど浸してください。色落ちが心配なものには、85℃以上の熱湯に2分以上浸してもよいでしょう。消毒したものは、他の洗濯物とは別にいつも通り洗濯してください。(※)塩素系漂白剤の薄め方はウラに載せています。参考にしてください。

## 消毒液の作り方

### <用意するもの>

- 500ml のペットボトル(キャップも使用します)
- 家庭用塩素系漂白剤(ハイター、ブリーチなど)・・・原液濃度5~6%
- ゴム手袋またはビニール手袋

○嘔吐物や鼻水、便などが直接付着した場所を消毒するには 50 倍に希釈したものを使用。

○感染者が直接手を触れたドアノブや手すり、トイレの便座などに使用する場合は 250 倍に希釈したものを使用。

※消毒液を作る際には、必ずゴムかビニール製の手袋をはめて作業をしましょう。

※絶対にトイレ用洗剤など、酸性のものと混ぜないように注意して下さい。

### 1:ペットボトルに水と漂白剤を入れる

ペットボトルに少量の水を入れます。50 倍希釈の場合は 10cc(ペットボトルキャップ2杯)、250 倍希釈の場合は 2cc(ペットボトルキャップ半分以下)の漂白剤を入れ、そのあと水をいっぱいまで入れてください。

### 2:よく混ぜ合わせる

ペットボトルのふたをしっかりと閉め、よく振れば完成。

※漂白作用があるため、色落ちの心配がある場合は使えません。

※手や皮膚の消毒には刺激が強いため使えません。

※薄めた次亜塩素酸ナトリウム液は、作り置きしておく効果が薄れるので、その都度作りましょう。

※次亜塩素酸ナトリウム液は、金属を腐食させることがあるので、拭いた後は水で二度拭きをしてください。

## 姿勢づくりによい運動をしよう

姿勢をよくしたり、脊柱の曲がりをおさするためには、背骨を支えている筋肉を強くすることが大切です。

特に床にねてする運動が効果があるといわれています。

### 例えばこんなたいそうがよい

一つひとつの効果を知って正しくやろう(機会をみつけて、やるとよい)

<p>①くびのうしろをのばすうんどう (5→10かい)</p>  <p>両手をあたまのうしろにまわし、あごをおねにつけるようにする。</p>	<p>②せ中の筋肉をつよめるうんどう (5→10かい)</p>  <p>はらの下にまくらをおき、からだをうかす</p>
<p>③からだの筋肉をのばすうんどう (右5かい、左5かい)</p>  <p>手を上にあげ、その手を下にできるだけのばす (こしはゆかにつけておく)</p>	<p>④はらの筋肉をつよめるうんどう (5→10かい)</p>  <p>20センチ 5秒かんとめる</p>
<p>⑤こしの筋肉をのばすうんどう</p>  <p>おねにひざをひきよせる (10→20かい)</p>	<p>⑥あしとからだの筋肉をのばすうんどう (5→10かい)</p>  <p>交代いにひざをまげ、はんだいの足はのばす。</p>
<p>⑦こかんせつの筋肉をのばすうんどう (右10かい、左10かい)</p>  <p>かた一方のひざをまげ、はんだいがわのからだをゆかにつけるように</p>	<p>⑧呼吸のくねれん (右10かい、左10かい)</p>  <p>からだをよこにまげたとき大きくいきをすう。</p>
<p>⑨せんしんのうんどう、左右対称の運動である水泳はしせいのわるい人、せぼねのまがっている人にいちばんよいうんどうです。</p>	