

ほけんだより12がっ

H27. 12. 11
No. 8
上田市立北小学校
保健室

12月になって寒さがいちだんと増してきました。

この頃、発熱での欠席や早退が多くなってきています。

これからインフルエンザが流行する季節になります。

上田市ではまだインフルエンザの流行はないようですが、

油断は禁物。かぜ、インフルエンザ予防には、こまめな手

洗い、うがいのほか、ウイルスを寄せつけないからだづくりが大切です。バランスのよい食事、じ

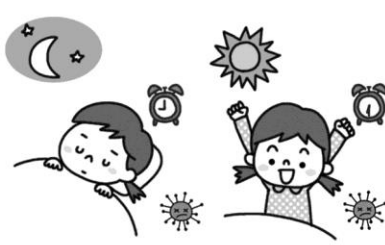
ゆうぶんな睡眠をとって体を休めること。寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう。



かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？



●すききらいしないで何でも食べる



●夜ふかししないで早ね早おきをする



●ゴロゴロしないで運動をする



●手洗い・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがる
ことをたくさんやって、
かぜを予防しよう！



お茶うがいをします

今年もインフルエンザ予防に効果的といわれているお茶うがいを行います。
登校時、水筒にうがいのお茶を持ってきましょう。

おうちのかたへ

忙しい朝にお手数をおかけしますが、水筒にうがいのお茶の準備をお願いします。

★やけどをしないようによく冷ましてください。

★残ったお茶に翌日足して持ってくるということは避け、毎日新しいお茶を持たせて下さい。

★うがい用ですので、でがらしでも効果はあります。



お茶（葉のお茶）の中に入っている『カテキン』という成分は殺菌作用があり、インフルエンザウイルスの増殖をおさえ、予防にも効果があるといわれています。「緑茶」は、ビタミンCも含まれているので一番効果が期待されます。※麦茶には『カテキン』は含まれていません。

個別懇談会で、「健康の記録」をお渡しします

2学期に行った発育測定や検査の結果が記入されています。おうちで、お子さんの成長や健康について話題にしてみてください。また、春の健康診断の結果、受診が必要なお子さんに通知をお渡ししましたが、治療済みの用紙がまだ提出されていないお子さんは早めの治療と用紙の提出をお願いします。なお、心やからだのことで心配なことがありましたら、懇談会等の際、お気軽に保健室赤川に声をかけてください。事前に連絡をいただければ幸いです。

～からだみがきの指導をしてくださっている上田整形外科クリニックの鈴木厚太先生から～

「おうちでできるパートナーストレッチ」

だんだん寒くなってきましたね！今回はお家でできるパートナーストレッチをお伝えします！

ストレッチは1人でやるものと2人でやるストレッチがあります。2人でやるとより筋肉が伸ばされて効果的なものになります。今回は太ももの裏の筋肉を伸ばすパートナーストレッチをお伝えします。太ももの裏の筋肉は「ハムストリングス」と言われ、お尻の下の骨(坐骨)からひざ裏まで伸びている筋肉です。この筋肉は走るときには地面を蹴る役割があります。また、腰痛がある患者さんのほとんどがこの筋肉が硬くなっています。ということは、ハムストリングスの柔軟性がある人は脚が速くなりやすくなるのと腰痛予防になります。

今回は皆さんも一度はやったことがあるストレッチをお伝えします。



左の写真のように、よく背中を押して筋肉を伸ばしたことがあると思います。しかし、この方法であると背骨にかかる負担が強くなってしまい、腰痛を増強させてしまう可能性があります。



正しいストレッチの方法は、右のように骨盤を後ろから持って前屈と同時に骨盤を前に倒すように手伝ってあげると背骨の負担がなくハムストリングスのストレッチを行うことができます。

前屈する人は声を出しながら10秒数えながらやると力を抜いた状態でストレッチが出来るのでやってみましょう。

どんな人がやればいいのか？



腰痛がある人や、左のように前屈して手が届かない人にはとても効果があります。腰痛が無い人でも、急に走って肉離れになるのはこの筋肉が多いので頑張ってください♪