



令和6年10月30日
大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
養護教諭 山本 順子

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めます。
今年は10月でも暑い日がありましたが、そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識してていねいに。
冬服や暖房器具を準備するだけではなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。



猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、様々な不調を引き起こします。



原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。

正しい姿勢の時は、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体に乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



～お知らせ～

10月30日（水）に来年度入学予定の児童が調布大塚小学校に健康診断を受けに来ます。
準備は5年生、片付けは6年生がしてくれます。
どうぞよろしくお願いします。



さあ 風邪の季節がやってきた！！

手洗いは1800年前
からの習慣！？

神社でお参りするとき、参拝の前に手を洗い、口をすすいだことがある人は多いのでは
ないでしょうか。実は、これが今の手洗い・うがいの習慣
の始まりとされています。

昔、神社にお参りする際は、近くの川で体を洗い清めてから
お参りしていたと言われています。



そして日本で最初に疫病が流行り、多くの人が命を落とした西暦250年頃。当時の
天皇が神社に手水舎を作り、より効率的に参拝前に手と口を洗い清められるようにしたそ
うです。それが、次第に食前やトイレ後の手洗いの習慣へと変化したと言われています。



約1800年前から、手洗い・うがいは感染症予防の
習慣として大切にされてきました。

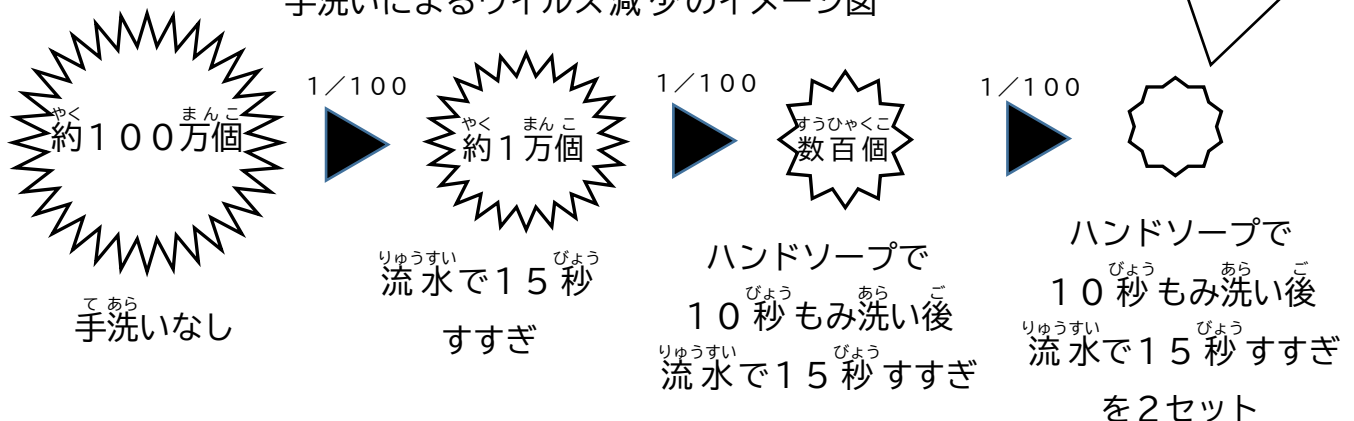
予防の基本は手洗い！

石けんを掛けて手洗いすることで、手についた
細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



最初に比べ100万分の1
まで減らすことができる

手洗いによるウイルス減少のイメージ図



洗う場所は、指先から手首まで部位ごとに意識して洗いましょう
洗い残しやすい場所は特に注意して！（指先・手首）

