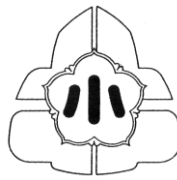


令和6年度

石北小だより

げんきだより



11月号

R6.11.15

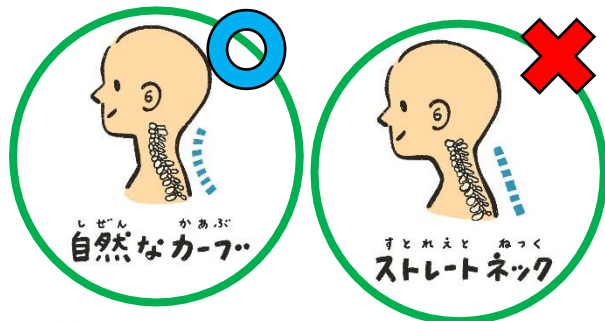
こはるびより き はる かん ふゆ がつごろ てんき いみ  
小春日和と聞くと、春のここのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかな天気を意味し  
ます。「小春日和は最も忘れがたい、最も心地のよい時」と表した小説家もいるほどです。

さむ ほんばん むか まえ きも てんき ひ なに す  
寒さの本番を迎える前、気持ちのいい天気の日、みなさんは何をして過ごしますか？

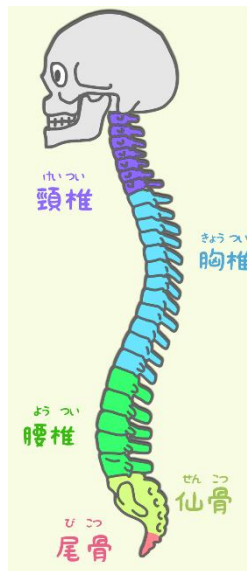
# 11月1日は「いい姿勢の日」

11月1日(金)は、「いい姿勢の日」です。数字の「1」が背筋を伸ばした姿勢に見えることから「いい姿勢の日」といわれるようになりました。

みなさんの姿勢はどうですか？ 授業中、食べる時、歩く時、物を見る時など、背筋を伸ばしてピンとした姿勢を心がけましょう。



すたれえと ねつく  
ストレートネック



ずがいこつ あたま ほね した  
頭蓋骨(頭の骨)の下には、積み  
木のような骨がたくさんあります。  
よこからみると、まっすぐではなく、  
なみ かたち  
波の形をしています。

くび こ  
首に7個。

むね こ  
胸に12個。

こし こ  
腰に5個。

した せんこつ びこつ  
その下には、仙骨、尾骨がありま  
す。

## すわりかた

グー おなかとせなかに  
グーひとつずつ

ペタ あしはゆかにペタ

ピン せすじはピン



あたま おも  
頭の重さは  
すいかと同じくらい

あたま まえ  
頭が前にでると  
からだのうしろ  
体の後ろがわにふたん

くび かた  
首や肩のこり

すこつう  
頭痛

つか  
疲れがとれない

しせい みだ  
姿勢が乱れている  
ひと たくさん  
人がたくさん見られ  
ます。  
「グー・ペタ・ピン」  
で座りましょう。

朝晩の気温が下がり、風邪をひいている人が増えてきました。なかには、花粉症になやんでいる人も…日本では確認されている花粉症の原因となる植物は、約50種類もあり、その中でも、「ブタクサ」「イネ」「ヨモギ」「カナムグラ」が主に秋の花粉です。秋の花粉は、春の花粉に比べて花粉のサイズが小さいため気管(空気の通り道)に入りやすく、のどの痛みや咳が出るのが特徴です。(参考:環境省 花粉症環境保健マニュアル2022)



	春の花粉症	秋の花粉症
花粉のサイズ	サイズが大きく鼻粘膜に付きやすい	サイズが小さいので気管に入りやすい
花粉が飛ぶ距離	10km~200km	10m~90m
症状	くしゃみや鼻水などの鼻を中心とした症状	咳やのどの痛みなどの気管を中心とした症状



鳥インフルエンザが見つかったことを受け、正しい対処法について昇降口に掲示しました。感染した鳥やフンにさわらない限り、人にうつりません。見つけた時には、正しく対応できるようにしましょう。

## 鳥インフルエンザ

9月30日に、北海道で鳥インフルエンザが発見されました。

- ◆ 野鳥や死体、フンをさわらない!
- ◆ フンを踏まない! (ウイルスが広がります。)
- ◆ さわってしまったら、手洗い・うがい・消毒を必ずする。



弱っている鳥を見つけたら、先生に教えてね。