

ほけんまつあり 11月

愛川中原中学校
保健室
2020.10.30
No. 10

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5～8℃くらいに急に下がると早くすすむと言われています。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めています。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。衣服の調節や、温かい食べ物で体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。

寒いと姿勢が悪くなりがちです。姿勢という言葉には、背筋を伸ばしたからだのほかに、物事に取り組む態度や心構えという意味もあります。背筋をぴんと伸ばして、寒さに負けない「姿勢」で過ごしましょう！！

きれいな姿勢で



正しい姿勢



ときどき思い出して、
ピンツとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる

1



そのまま体を起こす

2



これだけで完成です！

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずーっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

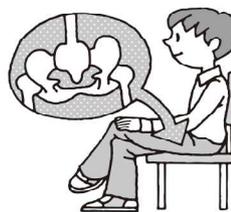
背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



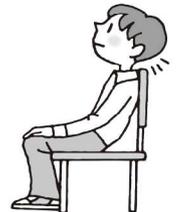
足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定になります



いよいよかぜが流行する季節になりました！

かぜの予防法は習慣になっていますか？

学校での様子を見ると、石けんで手を洗うことが習慣になっている人は多く見受けられます。引き続き、手洗いをしっかり行いましょう！

※毎日、きれいなハンカチ、タオルを忘れずに持ってきてきましょう。



確認！かぜの予防

- うがい手洗いをを行う。
- 十分な睡眠をとり規則正しい生活を行う。
- 部屋の加湿、換気を心がける。
(学校では常に換気をしています。
長袖、長ズボンのジャージを準備しましょう。)
- マスクの使用。(飛んでいるウイルスの粒子をある程度ブロックしますし、鼻やのどの乾燥を防ぐ効果があります)



* インフルエンザの予防には、ワクチン接種が有効です。接種後効果が現れるまで約2～4週間かかりその後約5ヶ月効果が持続します。(かかりつけの病院で相談しましょう。)

保護者のみなさまへ

冬の足音が近づいています。感染症が流行しやすい冬季に向けて、予防対策に本腰を入れる時期です。とりわけ大規模な流行が懸念されるのは「インフルエンザ」と「ノロウイルス」です。今年はさらに新型コロナウイルス感染症の流行にも警戒が必要です。

感染症の予防にあたっては、免疫力・抵抗力の維持強化も欠かせません。十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事などお子様の生活を見直してみてください。また、感染し発症した場合、症状が治まっても感染力が残る場合があります。医師の指示に従い完治に努めていただきますようお願い致します。

★令和元年11月1日から、インフルエンザに伴う治癒証明書が「インフルエンザの登校届け」に変わりました。

医療機関にてインフルエンザと診断された場合は、必ずその旨を学校にご連絡いただき、医師の指示に従い自宅で安静に過ごし、**発症日から5日かつ解熱後2日が経過**しましたら、登校届けにご記入いただき、お子さんに持たせて登校させてください。

なお、インフルエンザ以外の感染症（麻しん、風しん、流行性耳下腺炎、新型インフルエンザ等）につきまは、従来どおりの治癒証明書での対応となります。

★新型コロナウイルス感染症の学校における感染拡大防止のために、2学期はじめに教育委員会から配付された内容のうち、特に次の内容について再確認をお願いします。

- ・同居家族にかぜ症状がある場合にも登校を控えるようお願いいたします。
- ・毎日の検温を継続し、発熱・咳など、かぜ症状がある場合には登校を控えてください。症状が治まっても、快癒した翌日から2日間は自宅で様子を見てください。(出席停止となります)