

ほけんだより12月

平成30年12月18日
島本町立第一中学校
保健室

早いもので、2学期も残すところ数日となりました。4月から様々な行事がありましたね。時間が経過して振り返ってみると、思いや考えが、少し変わってくることもあります。忙しい日々だと思いますが、少し振り返る時間も作ってみてください。

さて、冬の感染症が流行する時期になりました。予防策の効果は、なかなか目には見えない部分が多いですが、一人ひとりの心がけが大切です。

★ 換気をして教室の空気をきれいに ★

換気をしている教室としていない教室の違いは・・・

① ウイルスや細菌

換気をしないと、ウイルスや細菌は教室にたまり、風邪やインフルエンザにかかるリスクが高くなります。

② 二酸化炭素

換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足になり、ぼーっとしたり、頭が痛くなったりします。

③ におい

汗や給食など、いろいろなにおいが混ざってこもってしまいます。

換気のコツ ★廊下側と外側、対面する2か所の窓を開け、空気の通り道を作しましょう。

★1時間に5分程度の換気が効果的です。休み時間は、換気をしましょう。



インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後

2日
が経過している

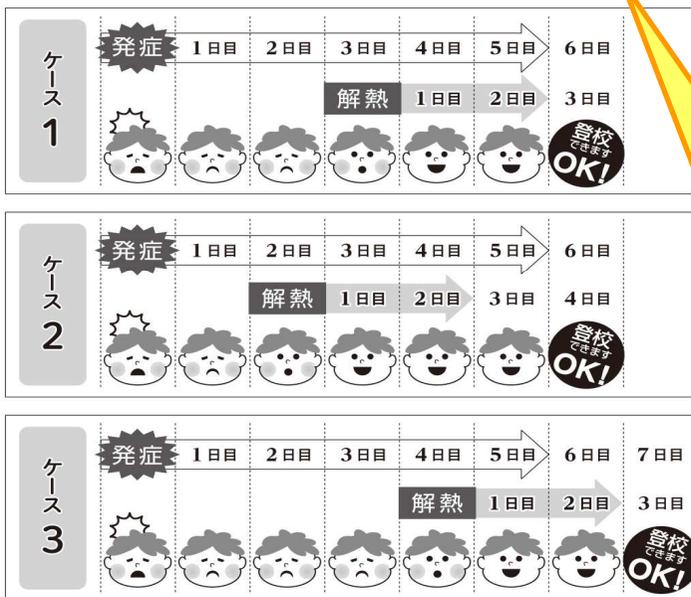
+

発症後

5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



回復後に登校する際は、**登校許可証**の提出をお願いします。



「姿勢が悪いのは良くない」は、みなさん十分知っていることだと思います。しかし、くせ付いた姿勢を改善するのはとても大変です。また、分かっているつもりでも、意外と自分の姿勢がどうなっているか知らない人が多いと思います。

まずは、自分の普段の姿勢を確認しましょう。友だちとチェックし合うのもいいですね。そして、少しでも正しい姿勢を意識する時間を増やしていきましょう。

正しい姿勢

S. **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 

そのままだ体を起こす

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…

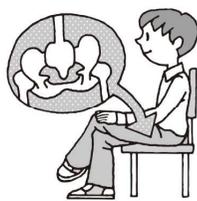
背中が丸い

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、骨盤が不安定なままになります



◆◆◆◆ スポーツ振興センターの手続きに関して ◆◆◆◆

学校管理下でのけがは、スポーツ振興センターの災害給付制度を利用して頂くことが可能です。ご家庭からの受診や継続的な受診については、書類のお渡しは抜けてしまっていることがあります。書類が必要になられた際は、お手数をおかけしますが、保健室までご連絡ください。