

ほけんだより

伊丹市立東中学校
保健室
2018年11月号



11月に入り、吹く風も冷たく肌寒くなり、秋が深まってきました。学校では、熱や頭痛・腹痛で欠席の人がいます。喉が痛いと保健室に訴える人も増えてきました。朝夕と昼間の寒暖差もあり、体調を崩しやすい季節です。つつい寒いと、教室を閉め切ってしまうのですが、特に、休み時間には窓を開けて、換気をしましょう。

また、どの学年も期末テストが近づいてきましたね。2年生は校外学習もあります。体調を崩さないように、夜はたっぷりと睡眠をとるよう

にして、みなさん、元気に取り組んでくださいね。

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。



座る姿も立腰に！

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。背中はまっすぐですが、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



11月は〇〇の日がたくさん！

11月8日 いい歯の日

ひとくち30回噛んで食べよう



11月10日はトイレの日

小さな思いやりで
ピカピカトイレ



トイレからでるとき
ちょっと確認

- ・流し忘れていないかな？
- ・汚していないかな？
- ・ゴミは落ちていないかな？

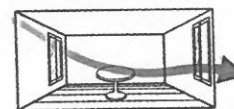
・スリッパはそろえているかな？

11月9日 いい空気の日

換気の3つのポイント

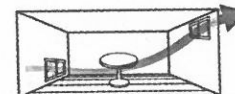
空気の入口と出口をつくる

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



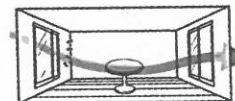
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のごもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



換気をするとき
こんなことを

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどがでていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう！

保健委員会みなさんが、休み時間に教室の換気をするときには、窓の開け閉めのご協力をお願いします。

インフルエンザ等、伝染性疾患になってしまったら...

そろそろ、インフルエンザなどの感染症を心配する季節になってきました。

インフルエンザの予防接種も始まっています。ワクチン接種後は、効果が出始めるのに約2週間かかります。ワクチンの効果は約5ヶ月と言われています。例年からすると、流行期に入る前の12月中頃までに受けられる事をお勧めいたします。

また、インフルエンザの予防接種は、感染の可能性がゼロになるわけではありません。かかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。他の感染症予防のためにも、大切なのは「手洗い・うがい」です！ 咳エチケットに、マスクの着用も心がけてくださいね。

もし病院でインフルエンザ等の伝染性疾患と診断されたら、学校は「出席停止」となります。家で十分に休養してください。体調が回復し登校をする時は、医師による「出席停止解除証明書」が必要になります。用紙は学校にもありますし、ホームページ(「リンクその他」)から入手することもできます。詳しくは、冊子「知っとこ！東中」28ページにも載せています。

