

保健だより



平成29年11月20日
明石市立大久保中学校
保健室

行事が続き忙しかった2学期も残すところ1ヶ月となりました。明日からは期末テストが始まります。テスト期間中はどうしても睡眠不足になり、体調を崩しがちです。テスト勉強をする時は、暖かい服装で体を冷やさないようにし、時間を決めるなどの計画を立て、睡眠不足にならないようにしましょう。

これからますます寒くなってきます。体調管理をしっかり行い、風邪やインフルエンザに負けない体づくりをしていきましょう。

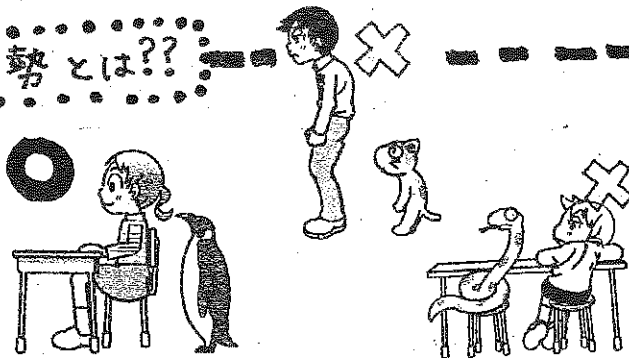
『姿勢』について考えよう!!

いすに浅く腰かけたり、背骨が丸まっている人はいませんか?? そんな姿勢でいると、印象が悪いだけでなく、血液の流れが悪くなって

頭痛 がしたり **肩こり** や **腰痛** になったりしてしまいます。

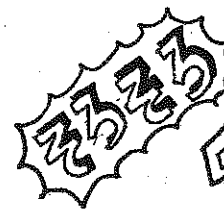
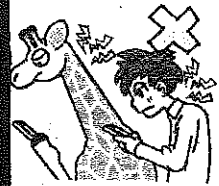
正しい姿勢とは??

頭が体の真上に乗っていて、頭のてっぺんを糸で軽く引っ張られているイメージ。あごを軽く引き、猫背にならず、腰が反ったり丸まったりしていない。



ストレートネックって知ってる!!??

首の骨は横から見ると少し前側にカーブしています。ところが最近、この骨のカーブのところがまっすぐになっている「ストレートネック」が増えているのです。ストレートネックになると **肩こり**、**首の痛み**、**頭痛**、**手のしびれ** などの症状があらわれてきます。その原因の一つとしてうつむいた姿勢を長く続けることがあげられてきます。スマートフォンやパソコンを見るときに姿勢がそうですね。みなさんは大丈夫ですか??



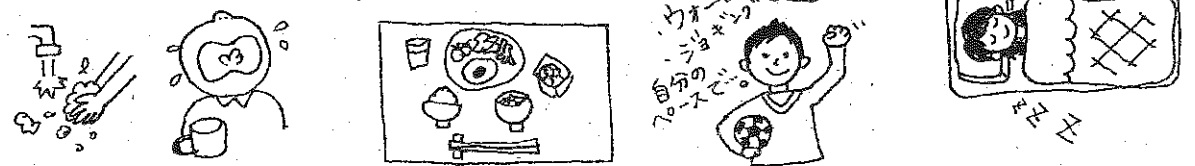
早くも兵庫県内では学級閉鎖になっている学校も...

インフルエンザ対策を始めましょう!!

冬は気温や湿度が低くなり、風邪やインフルエンザなどが流行する季節です。学校でも、マスクをしている人が少しずつ増えてきました。感染してからではなく、感染する前に予防をしておくことが大切です。

予防の基本はこの4つ。まずは規則正しい生活を!

- ① 手洗いうがい
アルコール消毒
- ② 三食しっかり
バランスの良い食事
- ③ 適度な
運動を
- ④ 十分な睡眠



インフルエンザの
予防接種スケジュールを
決めよう

インフルエンザの予防接種を打つと、絶対かからない?

いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

効果はどれくらい続くの?

接種した日(2回接種の場合は2回目)の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

いつごろ打てばいい?

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。

感染予防のためにみなさんに3つのお願い!!

- ① 朝、体調が悪いな...と感じたら...
☆ 登校前に体温のチェック
☆ 朝の短学活で伝える(健康観察)
- ② 咳が出る時や人混みに行く時は...
☆ マスクの着用!!
☆ 咳エチケットを。
- ③ 寒いけど休み時間に換気を!
☆ 空気の通り道ができるように2カ所以上の窓を開ける
☆ 休み時間ごとに5分以上!!

みんなが健康に過ごせるように、協力をお願いします!!