

My☆health 11月

R7年10月31日

川北中学校 保健室

朝晩の冷え込みが強くなり、風邪や感染症が気になる季節になってきました。体調管理の基本は、うがい・手洗いをしっかり行うこと。外から帰ったら、まずは手を洗い、うがいでのどを清潔に保ちましょう。毎日の習慣が、元気な毎日につながります。

インフルエンザに注意

10月15日に、石川県では昨年より約1カ月も早くインフルエンザの流行シーズン入りが発表されました。

県内でも学級閉鎖等の措置がとられた学校があり、感染が広がっています。

● インフルエンザの主な症状



38℃以上の発熱
頭痛・けん怠感



筋肉痛・関節痛



のどの痛み
鼻水・せき

インフルエンザは出席停止になる学校感染症です。期間は『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』。医師に出席停止期間を確認し、学校までお知らせください。

● 感染経路

接触
感染

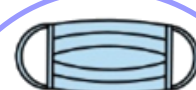


ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫
感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。



必要な時に使えるように、マスクの予備を、リュックサックの中に準備しましょう。

● インフルエンザから身を守るためには？



人ごみを避ける



手洗い・うがい



マスクをする
咳エチケット



生活習慣を整え
免疫力を高める



予防接種
を受ける

学校では常時換気を行っています。暖かい服装をして登校してください。

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



お知らせ

◆ 思春期講座のお知らせ

11月28日（金） 5限 2年生 『性といのちを考えよう』

うえだゆきよ

植田幸代助産師（菜の花助産院）による講話を聴きます。

