

保健たより

令和7年11月5日
中島中学校保健室

*“正しい姿勢”を意識しよう！ 11/4は良い姿勢の日
*感染症に気をつけよう！

朝晩の空気に秋の深まりを感じる季節となりました。日中との寒暖差も大きくなり、体調を崩しやすい時期です。あたたかくして、体を冷やさないようにしてくださいね。

正しい姿勢



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…

こんな座り方をしていませんか？

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

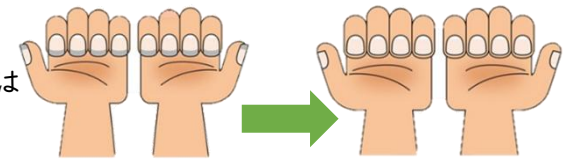
足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



～手を清潔にして感染症を予防しよう～

毎年、冬になると、かぜやインフルエンザが流行します。こうした感染症対策には手洗いやアルコール消毒などで手を清潔にしておくことが大切です。石けんを使えば、99%以上の細菌を除去できると言われています。手洗いは、「石けんを使ってこまめに」が習慣になっていますか？

洗い残しの多いところは特にていねいに洗ってください。「爪と指先」は洗い残しだけでなく、爪が長いと細菌のたまり場になってしまいます。



つまり、爪が長いと細菌の数がグーンと増えます。だから爪を短く整えておくことも大切です。

手洗いくイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

手洗いのポイントはこの6つ



Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A ぞれは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。



Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

感染症の感染ルート



インフルエンザにかかったら

登校
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	発症	登校OK	
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	発症	登校OK	
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	発症	登校OK	

R7 インフルエンザ
予防接種について



【七尾市 HP より】

絶好調の秘訣は睡眠！

世界中から注目を浴びるトップアスリートの大谷翔平選手。彼が体調管理で一番に気をつけていることは、“睡眠”だそうです。平均 10～12 時間は睡眠をとると公言しています。また、睡眠を促すホルモン“メラトニン”を増やす効果のある食事を心がけているとのこと。大谷選手の成功の裏には、計画的な睡眠管理と生活習慣の工夫があるんですね！

もうすぐマラソン大会があります！

毎年この時期になると、脳貧血や過呼吸などで保健室へ来る生徒が数名います。普段から大切なことですが、特に睡眠不足に注意してください。体調が崩れやすくなる原因となります。また、体力・やる気を下げる原因にもなります。理想としては、毎日7～8時間睡眠時間を確保できるといいですね！*水分・塩分補給も忘れずに！



いい姿勢

は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

いつものクセ

- ☐ いつも同じ手でカバンを持つ
- ☐ 足を組んで座る
- ☐ ノートや本に顔を近づけて見ている
- ☐ ひじをついて座る
- ☐ 寝ころんで本を読む
- ☐ 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

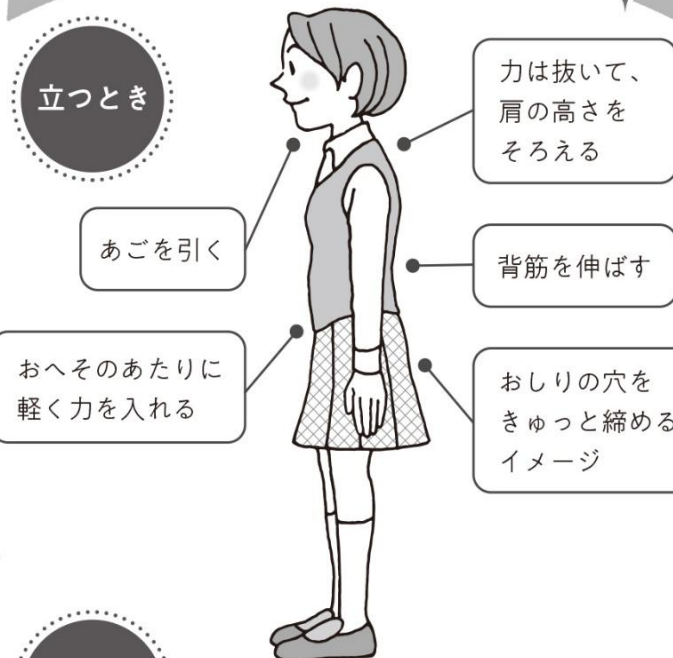
- ☐ 背中が丸まっている
- ☐ 背もたれによりかかっている
- ☐ 腰が反っている



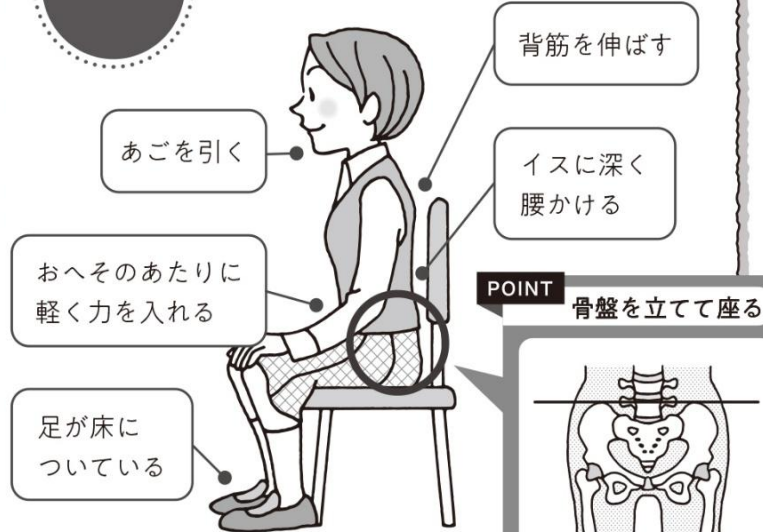
1つでも当てはまった人は、
体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”

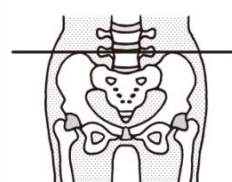
立つとき



座るとき



POINT 骨盤を立てて座る



左右水平になるように

いいこといっぱい

1

気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。
正しい姿勢を続ければ、毎日
気持ちよく過ごせます。



2

集中力アップ

背中が丸まっていると、脳
が十分に働きにくい状態に。
きちんと座ると、勉強がはか
どります。



3

代謝アップ

全身の血液やリンパの流れ
がよくなり、疲れもたまりに
くくなります。スタイルアッ
プも期待できる!?

