

先週からインフルエンザの罹患者が急増しており、学級閉鎖も多数出ました。インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症の罹患者も出ており、注意が必要です。感染症予防には基本的な対策が最も重要になりますので、手洗いや換気、規則正しい生活を心掛けて生活しましょう。

インフルエンザ罹患者が増加しています

感染症にかからないために

規則正しい生活

夜更かしせず十分な睡眠をとり、栄養のあるものをしっかり食べ、日頃から体調を整えておくことが大切です。

手洗い、マスクの着用

食事の前や外から帰ってきたときなど、こまめに手洗いをしたり、必要に応じてマスクを着用したりすることで体内にウイルスが侵入することを防ぐことができます。

体を冷やさない

体を温めることで免疫力が高まります。首・手首・足首など「首」とつくところを温めると効率よく体を温めることができます。

換気

換気をする際は、窓やドアを対角線に開けると効率よく換気ができます。常時換気が理想ですが、気温が下がりすぎる場合は30分に1回など窓を大きく開け、空気を入れ換えるとよいです。

感染症にかかってしまったら

しっかり休養

無理をすると症状が悪化したり、治るのに時間がかかってしまったりします。症状が治まるまでは無理せず、しっかり休みましょう。

消化の良いものを食べる

おかゆやうどんなどの温かい物ややわらかい物、卵や白身魚、鶏胸肉などの脂質の少ないタンパク質、食物繊維の少ない野菜や果物などを積極的にとり、脂っこい物や刺激の強い物、食物繊維の豊富なものは避けましょう。また、水分補給も大切です。

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

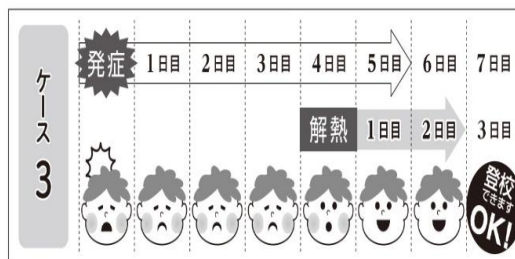
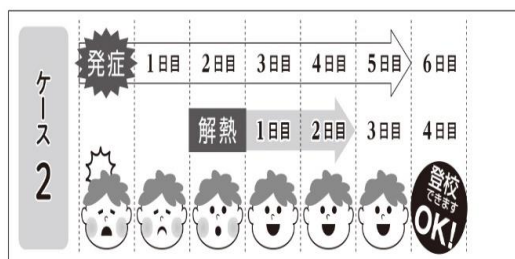
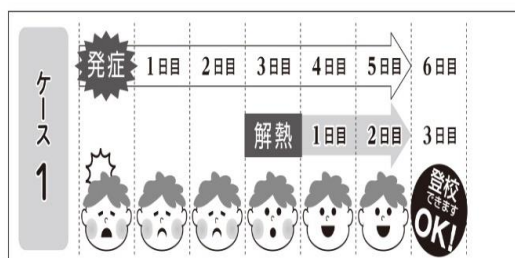
解熱後
2日
が経過している

+

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



インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症は、
登校届の提出は必要ありません。



自分の姿勢、鏡でチェックしたことはありますか？

寒くなるとつい背中が丸まってしまい、姿勢が悪くなりがちです。また、最近ではスマホやパソコンなどの長時間使用により本来湾曲しているはずの首の骨がまっすぐになってしまう「ストレートネック」も問題になっています。悪い姿勢が続くと様々な悪影響がありますが、逆に良い姿勢でいるといいことがいっぱいあります。

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

これが「いい姿勢」

立つとき

- 力は抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき

- 背筋を伸ばす
- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- イスに深く腰かける
- POINT 骨盤を立てて座る
- 足が床についている
- 左右水平になるように

1つでも当てはまっていた人は、体に負担がかかっているかもしれません。

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!?

ストレートネックについて

ストレートネックは別名「スマホ首」とも言われ、その患者は年々増加しており、低年齢の患者の増加も顕著です。ストレートネックになると首から肩にかけての筋肉に大きな負担がかかり、骨や筋肉が固まって、首や肩が凝り、痛みが出ます。さらに悪化すると頭痛やめまい、耳鳴り、吐き気、気分不良、手足の痺れといった症状が出ることもあります。ストレートネックはスマホやパソコンを使用するときの下を向く姿勢にならないように工夫したり、首のストレッチをしたりすることで、予防・改善につながります。普段の生活の中で意識してみましょう。

歯の定期検診していただけますか？



今年度の歯科検診ではむし歯や歯肉炎、歯垢の付着など何かしらの所見が見られた生徒は全体の9.5%でした。しかし、そのうち保健室に受診済みのお知らせがあったのは11.7%のみでした。中学生は放課後や休日でも部活や塾などで忙しいかと思いますが、一生使う大切な歯ですので、必要があれば時間を見つけてきちんと治療しましょう。

また、歯科検診で所見のなかった人も健康な歯や口腔を保つために定期的な歯科受診をお勧めします。

