

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
印西市立小林中学校
保健室

風が冷たくなって来て、朝と夜の寒さが身にしみるようになってきました。本格的な冬がもうすぐそこです。1日の中で温度差が大きいと、体調を崩しやすくなります。学校でも気温に応じて、脱ぎ着するなど、調節をしましょう。

11月は定期テストも控えています。生活リズムを崩さずに、「早寝早起き朝ご飯」で、体調も万全で臨みましょう！夜遅くまで勉強して、具合が悪いです…なんてことにならないように、規則正しい生活を心がけてがんばってくださいね★

★最近のほけんしつよい★

- 10月はコロナウイルスが発生しました。特に流行は見られませんでした、1年を通して発生しているので、注意しましょう。
- 朝夕もそうですが、1日1日の寒暖差が大きいので、体調を崩しやすい時期です。衣服で調節できるように、気温に応じて服装を考えましょう。朝、天気予報を見るのも大切！
- 10月は、病気でのお来室が主でした。けがはあまり発生しませんでした。

★市内でマイコプラズマ感染症が発生し始めました。



マイコプラズマ感染症って知っていますか??

ここ最近ニュースでもよく取り上げられるマイコプラズマ感染症。どんな感染症か知っていますか？

(症状) 咳・発熱・頭痛等のかぜ症状がゆっくりと進行します。特に咳は徐々に激しくなります。しつこい咳が3~4週間続く場合もあります。

(予防) 飛沫感染をするため、手洗いなどの感染症対策が基本です。

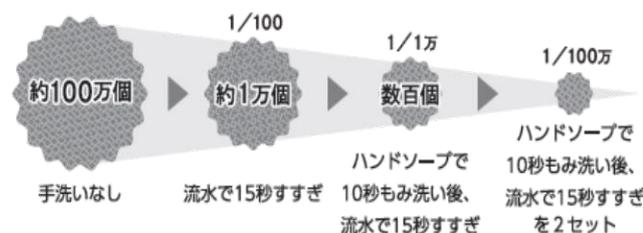
予防の基本は手洗い!

① 石けん&時間

石けんを時間をかけて手洗いすることで、手に付いた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP、2020

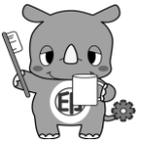
② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

● 洗い残しやすい部分



歯科検診の治療勧告書を再配付します！



11月8日は、「いいはの日」です。4月に行った歯科検診の結果、むし歯や歯肉炎等で受診を勧めたみなさん！歯医者さんでの治療は進んでいますか！？



部活や勉強・習い事などに忙しいみなさんは、なかなか歯科治療の時間が取りにくいと思います。部活動のない月曜日などを使って、治療できるうちに治療しましょう。また、中学生は印西市の「子ども医療費助成受給券」が使えます。今のうちに、治療・相談に行ってみましょう。もちろん毎日の歯みがきも大切に！



こんな姿勢になってない??

背中が丸い



頭が前に行き肩こり・腰痛の元になるよ！

足を組む



股関節や骨盤が傾いてしまうよ…

そっくり返る



腰への負担が大きいよ。首や肩も痛みがてやすいよ。

足がブラブラ



足が踏ん張れず、骨盤が不安定に…

ひじをつく



肘で体を支えるので、肩に負担がかかるよ。

ほおづえをつく



頭を腕で支えるので、背中が丸まってしまうよ…

ときどき思い出して…！正しい姿勢★

座っている時は…
骨盤を立てる事を意識しよう♪

前かがみのままお尻をいすの背もたれに当てる。



そのまま体を起こす。
これで完成★



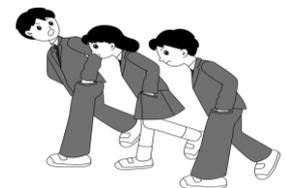
立っている時も…

背すじを伸ばして顔をあげよう！手は体の横につけると自然だよ！

イメージは、壁にかかと・お尻・後頭部をつけた一直線。



冬によく見るこのスタイル…



背骨もれまってしまうし、けがもしやすいよ。ポケットから手を出し、姿勢をよくして、格好良く★