

保健だより



No. 8 令和元年 11月12日 井之頭中学校 保健室

気温が下がり、朝夕は特に冷え込むことが多くなってきました。これからの季節は、空気が乾燥し風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。自分自身が感染しないようにするだけでなく「他の人に移さない」「感染を広げない」ように注意しましょう。バランスのとれた食事や規則正しい生活リズムを意識して、ウイルスに負けない体作りをしましょう！

11月の保健目標：姿勢に気をつけよう

正しい姿勢



みなさんは左の図のような正しい姿勢ができていますか？姿勢が悪いと、体に様々な影響が現れます。**肩こり**や**腰・首の痛み**、また内臓の位置がずれて消化機能が低下してしまうことで、**肥満**の原因にもなります。

こんな姿勢になっていませんか？

悪い姿勢チェック

足を組んで座る



骨盤がゆがみ、腰が痛くなる。また背骨がS字に曲がる病気になる。やすくなる。

イスに浅く座る 足を床につけない



背中や腰の負担が大きくなり、痛みの原因になる。

よくひじをつく



歯並びやかみ合わせが悪くなる。体のバランスが悪くなる。

ねこ背になる



骨盤がゆがみ、腰が痛くなる。また背骨がS字に曲がる病気になる。やすくなる。

いつも同じ肩にバックをかける



体の左右のバランスが崩れ、背中や肩が痛くなる。

スマホ操作で下を見る ことが多い



ストレートネックになり、肩こり、頭痛、首の痛み等の症状がでる。

10月17日に薬学講座を行いました！

薬学講座について

薬学講座ではアルコールについての正しい知識と、薬物乱用による心身への影響、またがんについて講義をしていただきました。講義の中では、薬物に勧誘されたときの断り方について考え、ロールプレイを行う等して理解を深めることができました。



富士宮警察署職員
谷さん

覚せい剤などの薬物には、やめたくてもやめられない依存性と、薬に体が慣れてしまい、使用量が増加する耐性があります。一度使えば、自分の意志ではやめられず、使用量もどんどん増えるという悪循環になってしまいます。

また、薬物に勧誘してくる人は「みんなやっている」「一回だけなら大丈夫」といった言葉を使って誘ってきます。



学校薬剤師
佐々木先生

アルコールの害として「病気になりやすくなる」「アルコール依存症」「脳へのダメージ」「急性アルコール中毒」などがあります。

がんは2人に1人の確立で発症していますが、早期発見で95%の人が治ると言われています。がんを予防、早期発見するためには規則正しい生活習慣を身につけることやがん検診を受けることが大切です。

保健室からのお知らせ

インフルエンザが流行し始めています。市内でも学級閉鎖の学校がありました。ご家庭でも手洗いうがいや健康観察をお願いします。また、インフルエンザの手続き方法が変更になりました。9月初めにお便りを配布していますのでご確認ください。

インフルエンザの新しい手続き方法

市内の病院からインフルエンザと診断されたら…

- ①「罹患証明書」を病院から受け取る
- ②学校に電話連絡
- ③自宅安静（罹患証明書の体温記録表を記入）
- ③出席停止期間を終えた後、登校
- ④罹患証明書を学校に提出
- ⑤学校で「出席停止通知書」を発行

インフルエンザ出席停止期間

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」

※発症とは病院で診断された日ではなく、症状が出た日をさします。