

晴れた日の澄み渡った秋空がきれいですね。日に日に木々が紅葉し、風が冷たくなり…、寒い冬が近づいているのを感じます。インフルエンザの予防接種が始まっています。接種してから2週間程度経過しないと効果が発揮されないの、予定している人は流行する前に受ける必要があります。特に3年生は受験など進路の決定にあたって重要な時期にさしかかるため、11月中に済ませておくと安心です。

インフルエンザの出席停止期間の基準が変更されました!!

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで
ただし、病状により学校医、その他の医師が感染の恐れがないと認められた時はこれに関わらず登校できる。
(学校保健安全法施行規則第19条)(2012年4月1日改正)

これまでは「解熱後2日を経過するまで」でしたが、それに加え「発症後5日間を経過していること」も条件になりました。

発症した後…解熱した後…の「後」とは、発症や解熱した「翌日から」の日数になります。



グラクソ・スミスクライン株式会社制作リーフレットより抜粋

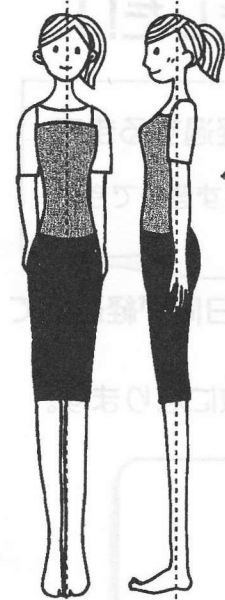
- 抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザでは一旦熱が下がっても、再び発熱する場合があります。出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることで、インフルエンザの蔓延を防ぐことを心がけてください。
- 例年、インフルエンザ様の症状があっても受診せず、自己判断で登校して感染を広げてしまっているケースが見受けられます。インフルエンザは感染力が強く、場合によっては重篤な症状を引き起こす感染症です。学校は集団生活の場です。もしもインフルエンザにかかってしまったら、もしくは、かかってしまった可能性があったら、他の人に移さないような配慮が大切です。
- 一人ひとりの予防と、「他の人に移さない」という思いやりの行動で、インフルエンザの流行を防いでいきましょう。

寒くても、よい姿勢を しっかりキープ



厳しい寒さ、冷たい風に背筋が縮こまる思いがします。でも、いつも背中が丸まったままの姿勢はNG。こんな症状や行動に心当たりはありませんか？

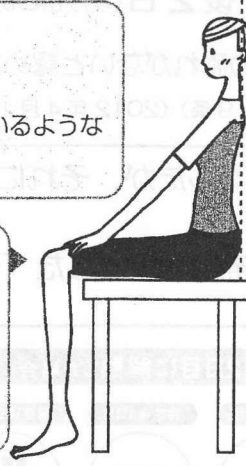
- 常に肩や首がこっている
- 長い時間座っていると腰が痛くなる
- 短い時間でも立っているのがきつい
- 足を組んで座っていることが多い
- 本やパソコンの画面に顔を近づけている



よくない姿勢は頭痛・腰痛・肩こり・疲れやすさなどの原因になるばかりでなく、体そのものの「ゆがみ」にもつながります。

立っているとき
頭のとっぺんを軽く引ばられているような状態をイメージ

座っているとき
背中からお尻、腿にかけて直角になるようにイメージ



『コア』という言葉聞いたことがありますか？ コアとは、体の背骨を中心とした頭から骨盤の間にある筋肉のことをいいます。「投げる」「打つ」「走る」「跳ぶ」といった、スポーツに共通する多くの動きは、地面や床に強く踏み込むことで反動を受け、腕や足に力を発揮させます。その反動をより大きくするためには、コアにエネルギーを多くため込む必要があるのだそうです。コアトレーニングは体の中心を意識しながら腹筋や背筋など、コア全体を鍛えることをさしています。

ここで大きなポイントになるのが『姿勢』です。トレーニングでも、また実際のスポーツでも、良い姿勢であることが基本です。姿勢がよくない人は腰や肩、膝などに負担がかかりやすく、スポーツでもケガが多かったり、力を十分に発揮することができません。

あなたは姿勢に気をつけていますか？ 歩くとき、座って授業を受けているとき、食事のとき…、毎日の生活の中でもコアを意識して、よい姿勢で過ごすことが大切です。

まちがいさがし

7

つのまちがいをさがそう！



＝保護者の皆様へ＝

練馬区学校保健大会の案内を配布します。参加を希望される方は、申込書を学級担任に提出してください。締め切りは、11月30日（金）です。