

# ほけんだより

令和元年12月3日

No.15

八坂中学校

保健室

## 学級指導

### インフルエンザを予防しよう！！

- ① うがい・手洗いをしっかりとる。
- ② 規則正しい生活をし、病気に対する免疫力を高める。
  - ・ 7～8時間の睡眠
  - ・ 1日3食バランスのとれた食事
  - ・ 適度な運動
- ③ 咳エチケットを心がけ、くしゃみ、咳をするときには口に手を当てる。  
人にうつさないため、予防のためにマスクを着用する。  
⇒感染予防に一番効果的！！

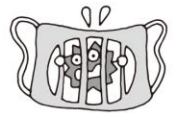


- ④ 風邪にかかったときの処置をしっかりとる。  
安静、保温、栄養を心がけ医師の診察を早めに受ける。
- ⑤ 体育等運動後の汗の始末をしっかりとし、  
身体を冷やさない。(タオルを持ってくる)。
- ⑥ 衣服の調節をし、保温に心がける。
- ⑦ 人ごみを避けるようにする。
- ⑧ 朝から風邪等の症状があり、体調が悪いときは、  
無理に登校せず自宅で休養する。
- ⑨ 部屋の換気をする。



#### ウイルスをマスク内にとどめる

- インフルエンザウイルスの大きさは0.1 $\mu$ m。不織布マスクの目は5 $\mu$ m。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5 $\mu$ m以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。(1 $\mu$ mは1,000分の1mm)



#### ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう



## カゼとインフルエンザ



### どこが違う？

カゼ		インフルエンザ
37℃前後の微熱	発熱	38～40℃の高熱
ゆるやか	進行	急激
くしゃみ・鼻づまり せき・のどの痛み など	症状	全身が痛い・だるい 食欲不振・強い寒気 など

### インフルエンザにかかったら

出席停止になります。  
発症後5日、かつ、解熱後2日経過するまでは登校できません。発症した日は0日です。  
1日のうちで、発熱、解熱ともに認められた日は、発熱期間となります。  
登校の際には『登校届』を学校に提出してください。『登校届』八坂中HPからもダウンロードできます。

# 正しい姿勢



ときどき思い出して、  
ピンツとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

### 骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です！

## こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

### 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

