ほけんだより



令和8年 11 月2日
みらい青空学園
中学部 保健室

先月は、各学年で行事がありましたが、体調を整えて臨むことができたでしょうか。今月は定期考査が控えています。本格的な寒さが到来する時季でもありますので、寒さとウイルスに負けない体づくりに取り組みましょう。

今月の保健目標　『　姿勢に注意しよう　』
『　感染症予防の基本を確認しよう　』

＊良い姿勢で、集中力・代謝・印象 UP を目指そう！＊

背中が丸いと、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなり、息がしづらく、呼吸が浅くなります。そうすると、全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり、疲れやすくなります。

背筋を伸ばすと、全身の血液やリンパの流れが良くなり、内臓の働きも活発になるので、代謝が良くなる効果もあります。背筋を伸ばして、下腹部に力を入れ、両足の裏を床につけましょう。

×







首が前に出ると、頭の重みが首に集中します。人の頭の重みは約５kg で、２Ｌペットボトル２本分以上です。本来は、首・肩・背骨など、全身で頭を支えていますが、頭の重みが首に集中してしまうと、頭痛や疲れ目の原因にもなります。頭を体の真上に置きましょう。

背にもたれかかったり、腰を前に大きくせり出す座り方は、骨盤が後ろに倒れ、背骨が本来のＳ字カーブからＣカーブになってしまうため、体を上手く支えられません。腰痛の原因にもなりますので、いすに深く腰掛け、軽くあごを引きましょう。

×







感染症を持ち込まない
持ち出さない・拡げない



一人一人が予防の意識を持つことが大切です。学校全体で意識を高めていきましょう。

朝から体調が優れないときには、無理せず学校を休みましょう。熱はなく、登校する場合には、マスクを着用しましょう。くしゃみや咳が出る時は、ハンカチや服の袖で口と鼻を押さえる咳エチケットを忘れずに！

食事前や外から戻った時、トイレ後や鼻をかんだ後などには丁寧に手を洗いましょう。清潔なタオルやハンカチを毎日持参することを忘れずに。

休み時間ごとに対角線上の窓やドアを開けて、空気の入れ替えをしましょう。寒い時期に入りますが協力してください！！

コンディションを整える 換気の力

定期試験や受験が近づいてきました。実力を発揮するためにはコンディションを整えることも大切です。そのために、皆さんにぜひ意識してほしいのが「換気」。次のような効果があります。

感染症を予防する

空気中に漂うウイルスや細菌を室内から追い出し、感染リスクを減少させます。



集中力を保つ

二酸化炭素が室内にたまると眠気を感じやすくなります。換気で二酸化炭素を外へ逃がしましょう。

数分間の換気で部屋の空気は入れ替わります。30分に１回を目安に行い、ベストコンディションで本番に臨みましょう。



今月中旬から、教室に加湿器を設置します！



感染症予防の基本は手洗いですが、湿度にも注目しましょう。ウイルスは乾燥した場所を好みます。部屋の湿度を 40～60%に保ちましょう。水分をこまめに摂ることも大切です。水分摂取は、のどや鼻にうるおいを与え、ウイルスの侵入を防ぎます。また、侵入したウイルスを、鼻水やたんによって体外に出す手助けをする効果もあります。

現在、区ホームページでは、家庭や地域での感染症の予防行動や感染拡大防止に役立てていただくため、区立幼稚園・小学校・中学校の感染症による臨時休業情報を掲載しています。ご活用ください。

【感染症による臨時休業情報掲載ページ】

URL：https://www.city.nerima.tokyo.jp/kosodatekyoiku/kyoiku/oshirase/rinji.html

QR コード

検索ワード 練馬区 Nerima city office



※感染症に罹患した場合は、「登校届（保護者記入）」を提出してください。
「登校届」は学校のホームページからダウンロード、または保健室で受け取ることができます。