

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和6年1月10日

あけましておめでとうございます。

新年が始まりました。「一年の計は元旦にあり」この言葉には「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味があります。何かしらの目標をもとに計画を立て、一歩ずつ着実に進んでいきたいですね。

そして3年生のみなさんはまさに、自分の将来に向かって重要な一歩を踏み出す時を迎えています。じっくり考えて後悔のない選択をしてください。また、休養・睡眠をしっかりととり、心身のコンディション調整も忘れずにしてください。そして存分に力を発揮してほしいと思います。春が来るまでもう少し・・・気を引き締めて続けていきましょう！



1月の保健目標

正しい姿勢を心がけよう！

「ポケットハンド」を
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れたいくなる気持ちもわかります。

でもこの状態していると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。



冬は寒いので、つい背骨が丸まってしまうがち。また、ポケットに手を入れたままの姿勢は猫背になりやすくなります。背骨が丸まっている、猫背の状態のままでいると、肺や胃などの内臓を圧迫し、呼吸が浅くなります。軽い酸欠状態が続くため、疲れやすくなったり、肩こりや腰痛などの原因にもなります。体にいいことは一つもありません。

「ちょっと姿勢が悪いかも？」と思ったら、背筋を伸ばし、いい姿勢を意識してみましょう。気分が良くなり、やる気や集中力がアップ↑するはずですよ！

<<<<<インフルエンザ・感染性胃腸炎は「出席停止」になります>>>>

インフルエンザ・感染性胃腸炎は学校保健法により「出席停止」となります。

出席停止期間は下記の通りです。

◎インフルエンザ⇒発症した後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

☆発症した日を0日目と数えますので、月曜日に発症した場合は日曜日から学校の活動に参加できます。それまでは「出席停止期間」となります。

◎感染性胃腸炎⇒医師により伝染の恐れがないと認められるまで

登校の際は「登校届」を保護者が記入の上、提出をお願いします。

(「登校届」は学校HPからダウンロードできます。または学校から配布いたします。)



*****感染性胃腸炎とは？*****

感染性胃腸炎とはおもにウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎のことです。(ノロウイルスは感染性胃腸炎をおこすウイルスの1つです。)

<おもな症状>吐き気・腹痛・下痢・嘔吐・発熱 <潜伏期間>1~2日

特別な治療法はなく、つらい症状を軽くするための処置が行われます。嘔吐の症状がおさまったら少しずつ水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事をとるよう心がけましょう。

<感染ルート>

① ウイルスの付いた食べ物(加熱不十分なカキなどの二枚貝など)→人(食中毒)

② 人→(ふん便・嘔吐物)→人(感染症)

(便や吐物が乾燥してちりとともに舞い上がり

それらと一緒に鼻や口から入った場合も感染します。)

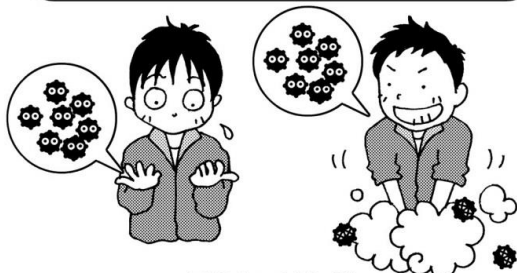
<予防のポイント>

☆最も大切なのは手洗いをきちんと行うことです。

トイレの後、調理や食事の前には、その都度、石鹸と流水で十分に洗いましょう。

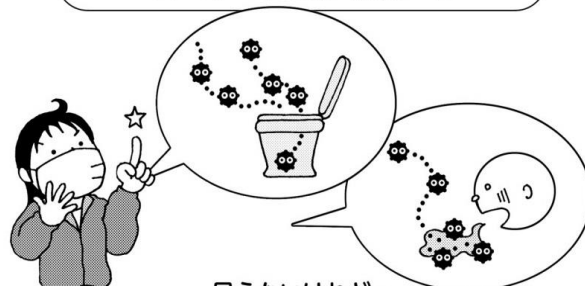


手洗いで徹底予防!



見えないけれど...
手にはウイルスがいると思ってい!

マスクで侵入防止!



見えないけれど...
空気中にも漂っていると思ってい!

☆昨年末は・・・☆

コロナが5類に移行後、初の年末年始を迎えることとなりました。街中には人がたくさん出るようになり、賑やかな年末年始だったことと思います。

昨年末は八坂中でもインフルエンザや感染性胃腸炎などで欠席する生徒が多く、学級閉鎖を余儀なくされたクラスもありました。まだまだ感染症の流行期が続きます。予防の基本(手洗いうがい・換気・咳エチケットなど...)に立ち返り、感染拡大を防ぎましょう!

