

保健だより

宜野座中学校
保健室
平成 28 年 11 月 2 日



秋が深まり、気温の変化が大きくなっています。医療機関ではインフルエンザの予防接種も始まり感染症の予防に気をつける季節になりました。先週は名越市内の学校で学年閉鎖があり、村内の学校でもインフルエンザで欠席している児童がいます。体力が落ちるこの時期、色々な病気に感染しやすい状態です。十分に食事・睡眠をとって、手洗いうがいも忘れずに予防していきましょう。

11 月の保健目標：正しい姿勢をしよう



CHECK
IT!

あなたの姿勢
からだに負担をかけてない？



授業中

あなたの姿勢チェック

- ☐ 足を組んでいる
- ☐ いすの背もたれに寄りかかっている
- ☐ 足を前に投げ出している



(やってみよう)

疲れにくい座り方

- ①いすの背もたれに
おしりの角をつける
- ②頭のてっぺんを上に
引っぱるように背中を伸ばす。



※悪い姿勢が身に付いてしまうと、将来こんな困ったことがおきます。

●体のゆがみ(顔も含む)●慢性的な腰痛●慢性的な肩こり・首の痛み●便秘●頭痛

インフルエンザ流行の兆し

県内の感染症情報収集システムを確認してみると、11月2日現在、沖縄市内の小中学校学級閉鎖(1)、那覇市内の小中学校においては学年閉鎖(2)、学級閉鎖(7)の措置が取られています。

11月4日は、校内合唱コンクール、週末は地区の駅伝大会等人ごみの多い場所へ行く機会が増えます。

一人一人が意識して予防を心がけましょう。

※中学3年生は修学旅行も控えています。体調管理しっかりしていきましょうね。

感染症予防の3原則

咳、熱の症状がある生徒、または家族がインフルエンザの場合はマスクを着用しましょう。

①感染源の除去



手洗い

うがい

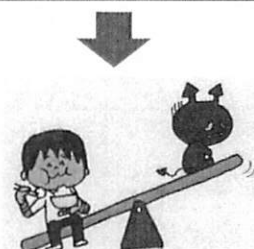


②感染経路の遮断



マスク

③抵抗力を高める



(栄養、運動、休息)