

ほけんだより10月

令和元年10月30日

村上中等教育学校

六碧祭お疲れさまでした。学校中にみなさんの個性が光っていて、見ていてとても嬉しい気持ちになりました。六碧祭の前後は疲れからか、風邪をひいたり、体調をくずす人が多くいました。今年は台風の影響もあり、天候が不安定な秋となっています。こうした環境の変化にきちんと対応していくことも健康に過ごすために大切なことです。毎日の天気予報をチェックして衣服を調節したり、睡眠時間を確保して体の抵抗力を高めたりと生活の中で工夫していきましょう。

かぜはひきはじめがカンジン！～かぜひきさん急増中～

空気が乾燥しやすく、寒暖差の大きいこの時期は、特に風邪をひきやすくなります。先週は風邪や発熱で保健室を利用したり、早退したりした人がたくさんいました。

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> のどが痛い | <input type="checkbox"/> 薄い鼻水が出る |
| <input type="checkbox"/> のどがはれる | <input type="checkbox"/> たんが出る |
| <input type="checkbox"/> 寒気がする | <input type="checkbox"/> 下痢になる |
| <input type="checkbox"/> 手足が冷える | <input type="checkbox"/> 体がだるい |

↑これらの症状はかぜのサイン。こじらせる前にしっかり治しましょう。

インフルエンザ情報

29日現在、校内でのインフルエンザの発生はありません。ニュース等でも扱われているように、今年は例年よりも早く流行が始まっており、新潟県も既に流行期に入っています。手洗い・うがい・マスク等、例年よりも早めの対応を心がけましょう。予防接種についてもぜひご家族と相談してください。

かぜをひいたかな・・・と思ったら

ムリしないで
体を休めよう



まずは休息をとることが大切。ムリをせず、睡眠を十分にとりましょう。

しっかり食べて
栄養をとろう



栄養不足はかぜの原因のひとつ。食欲がなくても食べるようにしましょう。

暖房による、部屋の
乾燥に注意しよう



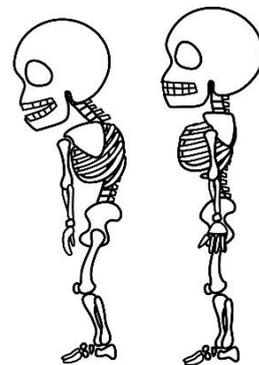
室温は18～20度を目安に。加湿器などを利用して乾燥しないように気をつけましょう。

急な高熱やひどい頭痛、筋肉・関節の痛みがあるときはインフルエンザかもしれません。早めに病院へ行きましょう。

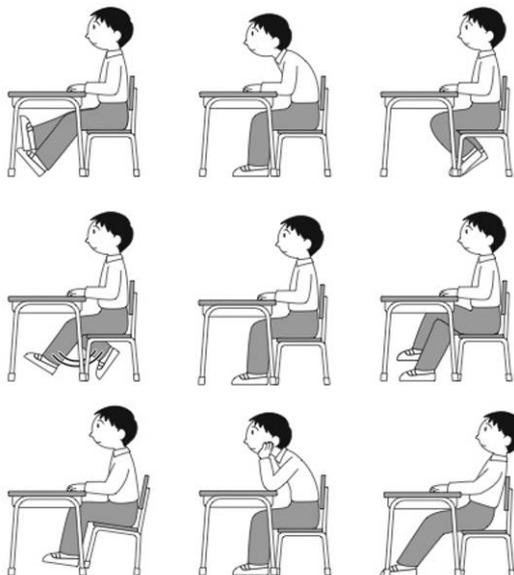
あなたの姿勢は

正しい姿勢？悪い姿勢？

寒くなってくると、自然と背筋が丸まってきますよね。しかし、悪い姿勢を続けていると体がゆがむ以外にも様々な悪影響が出てきます。成長期にあるみなさんには特に注意が必要です。くせを直すことは難しいかもしれませんが、「気づいたら直す」を繰り返し、背筋をピーンと伸ばしていきましょう。



↓こんな姿勢をしている人はいませんか？
この中に、ひとつだけ正しい姿勢があるよ。どれかわかるかな!?



悪い姿勢を続けていると・・・

①首や肩、腰が痛くなる

猫背の状態だと重い頭を支えている首に大きな負担をかけてしまいます。また、全身のゆがみにも影響し、肩や腰を痛めてしまうこともあります。

②集中力が低下する

背中が丸まっていると肺を圧迫するため、呼吸が浅くなって集中力の低下につながります。

③視力が悪くなる

悪い姿勢をとると、自然と机と目の距離が近づきます。また、顔を傾けて字を書いている人は、左右どちらかの視力が落ちやすく、視力の差が眼精疲労や頭痛にもつながります。

目と机の距離は30cm離しましょう。



今日からはじめよう！正しい姿勢

座っているとき



立っているとき



《11月 SC来校日の予定》

- 11月 5日 (火)
- 11月12日 (火)
- 11月19日 (火)
- 11月26日 (火)

相談時間

- ① 13:20~14:05
- ② 14:20~15:05
- ③ 15:20~16:05
- ④ 16:20~17:05

相談を希望する場合は担任の先生か保健室まで教えてください。

