

# ひだまり

平成30年11月4日  
何北中学校  
保健室

文化祭、音楽祭 たくさんの行事が続き、何北1107-を  
お母さんに見ていただきました。この間、クラス1部で地域の  
文化祭に参加した時、劇がかったらあ〜合唱良かったで〜  
とたくさんの人に言ってもらいました。  
疲れや寒さから体調を崩さないように心がけましょう。

11月の保健目標  
良い姿勢を意識して  
生活しよう

姿勢を直るには、まず、自分の姿勢  
のくせを知る。鏡のほか、写真  
に写った自分の姿を見るとよく分かります。

## インフルエンザ予防接種のおはなし

急激な高熱、頭痛や関節痛が身体症状としてあらわれるなど、かかってしまうととても辛い『インフルエンザ』。インフルエンザはただの風邪ではなく、人から人への感染力のとても強い感染症です。

☆インフルエンザ予防の基本はやっぱり『手洗い』『うがい』ですが・・・☆  
予防接種を受けておくと、もしもインフルエンザにかかったとしても症状が重篤化せず、軽度ですみます。  
予防接種は、接種2週間後〜5か月間効果がみられます。  
★たとえば、11月の半ばに接種すると、効果は12月〜来年4月頃まで続くということです。

インフルエンザは毎年、  
12月の中旬から流行し  
始めるので...

遅くとも11月中には  
接種するとよいですね!

ただし、予防接種を受けていればインフルエンザに絶対かからないということではありません。  
あくまで、重篤化させないためのものです。  
一番大切なことは、  
日頃からウイルスに負けない体づくりを心がけることです!

※副作用が出ることもあるので、医師とよく相談して接種してください。

### ◆◇しせいをよくするために◇◆

#### たて書きの文字が書きやすい 姿勢を心がけよう

ねんぜに傾いていたり  
体が左右どちらかに傾いて  
いると、たて書きの文字が  
まっすぐ書けません。



#### たくさん歩こう!

腹筋と背筋が同時に  
きつらくなります。  
腰は歩いている  
ときがいちばん  
うれしいのです。  
あかりおもしろ  
つらいんです...



#### 深呼吸をしよう!

胸いっぱい息を吸い  
込めば、背筋がのびて  
良い姿勢が保てます。  
1日、何回も深呼吸をしよう。



猫背になると体のまの  
ゆがみにつながり頭痛  
肩こり、腰痛の原因になります。  
給食の残食が0の日  
続いています。??

