

ほげんだより



令和4年11月7日
福知山高校附属中学校 保健室
【 11月号 】

寒さ対策



3つの『くび』をガード

11月に入りましたね。今日7日は、「立冬」といって暦の上では冬になりました。今年初めて冬の気配を感じ、いよいよ寒くなって行く時期です。気温の変化が大きく、体調を崩してしまう人も多くなってきます。

コロナ感染症だけでなく、インフルエンザも流行すると言われています。手洗い・うがいはもちろん、食事中的黙食など感染症対策を怠らないようにしましょう。

今年もあと数ヶ月！という時期になりました。今年中にする予定だったこと、やろうと思っていたこと色々あるかと思います。はやくにクリアしましょう！

きょうは
何の日？

記念日で見ると

11月

1日 点字の日

日本語の点字が誕生したのは、1890年。

1日 いい姿勢の日

正しい姿勢で勉強すると集中力アップ！

8日 いい歯の日

「受診のおしらせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。



9日 換気の日

2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。



19日 世界トイレの日

みんなが気持ちよく使うために、できることは？

26日 いい風呂の日

ぬるめのお湯でリラックス。

インフルエンザとコロナは何が違う？

これからのシーズンは、風邪やコロナにも加えて、インフルエンザにも注意をしなければいけません。予防策としては、手洗い・うがい・黙食・換気などを徹底して行うことという、今までやってきた対策を行うことで乗り切りましょう。

さて、どういう症状が出るの？インフルとコロナは見分けがつかの？という疑問もあるかと思えます。改めて、違いをまとめてみました。



	風邪	インフルエンザ	コロナウイルス感染症
原因ウイルス		インフルエンザウイルス	コロナウイルス
潜伏期間	2~4日間	2~5日間	1~14日間
感染経路	飛沫・接触	飛沫・接触	飛沫・接触・エアロゾル
主な症状	発熱・咳・咽頭痛・鼻水	高熱・関節痛・筋肉痛 咳・咽頭痛・鼻水	発熱・腹痛や吐き気・ 倦怠感・咳・味覚障害
治療方法	休養・服薬	抗インフルエンザ薬	休養・服薬

何らかの初期症状が現れた場合は、自分もまわりの人にもうつさないことを心がけましょう。症状に変化があったり、長く続いたりするようなら、自己判断せずに医療機関や相談窓口にご相談ください。

あなたの姿勢、どうですか？

ついつい、勉強をしていると前屈みになっている…スマホやタブレットを近くで見るために背中が丸くなってしま…そんなことはありませんか？姿勢が悪いと背中だけでなく様々なところに良くない影響を与えてしまいます。

いい姿勢は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている

1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”

立つとき

- 力は抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける
- POINT 骨盤を立てて座る
- 左右水平になるように

いいこといっぱい

- 1 **気分アップ**
 体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。
- 2 **集中力アップ**
 背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。
- 3 **代謝アップ**
 全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!!

上手に「怒り」とつき合おう！

イライラしたときや、なんで？など、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか？

怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてください。

- ① 6秒間じっとする（突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから）
- ② 深呼吸する（深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから）
- ③ その場から離れる（怒りの原因が目从前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから）



保護者の方へ

いつも大変お世話になっております。

現在、全学年の視力検査を行っています。裸眼視力または矯正視力がCまたはDの結果がある場合は、結果のお知らせを再配布させていただいています。視力に変わりがなくても、中学生は発達段階の過程であり、定期的な受診をすることをおすすめします。

受診されました際は、担任または保健室まで受診報告書を提出いただきますようお願いいたします。

スクールカウンセラーの先生の来校日

生徒のみなさんはもちろん、保護者の方もお話できます。最近もやもやする・悩んでいることがある…どんな小さなことでも構いません。

保健室で予約を受け付けています。お待ちしております。

- 11月の来校日
 7日(月)8日(火)14日(月)
 21日(月)28日(月)

