

ほけんだよい



令和2年2月3日
市川市立妙典中学校
保健室

今年は暖冬のため、暖かく過ごしやすい日もみられます。一方で、インフルエンザや感染性胃腸炎だけでなく、新型コロナウイルスによる感染症の流行も懸念されます。体調が良くないときは、早めに医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。3年生は進路を決める大切な時期です。早寝早起き朝ごはんなど、規則正しい生活を心がけて健康に過ごしましょう。

2月のほけん行事

日時	19日(水) 13:45~14:50 (保護者受付 13:25~13:40)
場所	妙典中学校体育館
内容	ヘルシースクール講演会「睡眠で頭すっきり!からだも元気!」
講師	東京ベイ・浦安市川医療センター CEO 神山潤先生
対象者	1、2年生と希望する保護者 (参観申し込みの締め切りは過ぎましたが、当日参加でもかまいません。会場準備があるので希望のある方はできるだけ事前にご連絡をお願いします。)



2月の保健目標「姿勢を正しくしよう」



2月の保健目標は「姿勢を正しくしよう」です。先日、保健委員会で各クラスに、「机、いすの日常点検(理想的な学習姿勢のチェックポイント)」を掲示しました。みなさんは理想的な学習姿勢で授業を受けていますか?理想的な学習姿勢は、視力低下の防止や、集中力がアップして、成績アップにもつながります。また、妙典中学校には、脊柱側湾症の生徒が多くいます。脊柱側彎症の原因は特定されていませんが、普段の姿勢が全く影響していないとは言えません。日ごろから正しい姿勢を意識して過ごしましょう。

理想的な学習姿勢ができない場合は、机やいすの高さがあっていない可能性があります。中学生は身長が伸びる時期です。自分自身の成長に合わせて、机やいすの高さを調整するようにしましょう。調整が必要な場合は、必ず担任の先生の指示に従い行ってください。

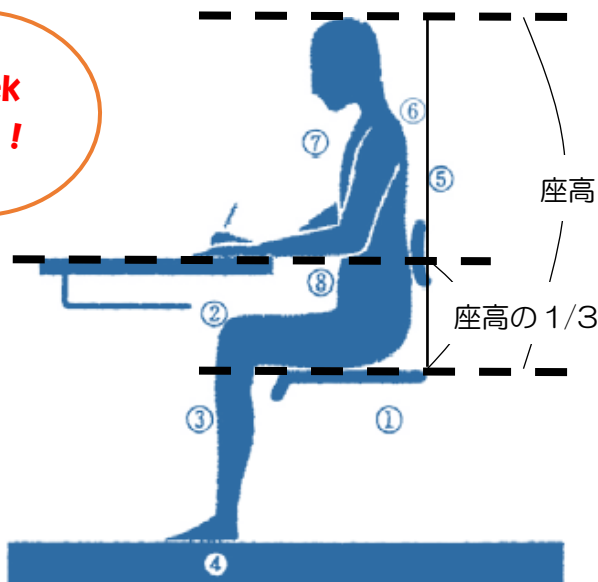
☆理想的な学習姿勢

- ① いすに深く座る。
- ② 膝関節を直角に曲げる。
- ③ 下肢をまっすぐに伸ばす。
- ④ 足の裏が床につく。
- ⑤ 背筋を伸ばす。
- ⑥ 肩の力を抜く。
- ⑦ 下あごを軽くひく。
- ⑧ 上肢を自然に体側につけた状態で、前腕を直角に曲げる。

上肢をごくわずか前に出したとき、上腕の下部が机面の高さと同様になる。



Check Point!





新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルスによる感染症が中国湖北省武漢市で流行しています。中国だけでなく、全国的に患者が確認されており、感染拡大が懸念されています。現時点で、新型コロナウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染の2つが考えられています。感染防止のため、季節性のインフルエンザと同じように、咳エチケットや手洗い、アルコール消毒、換気、加湿など、通常の感染症対策をしっかりと行いましょう。

現在、外務省により、武漢市を含む湖北省全域への渡航に対する中止勧告が出されています。また、湖北省以外の中国への不要不急の渡航も止めるよう、指示が出ています。

新型コロナウイルスによる感染症を発症した疑いがある者(※)及び新型コロナウイルスによる感染症を発症した者と濃厚接触をした者については、学校医や保健所と相談の上、必要に応じて出席停止となります。また、発症した生徒が在籍する学級は閉鎖、その他の生徒の発症状況により、学年閉鎖や休校となることもあります。(2020年1月31日現在の情報です。情報が更新されましたら随時お知らせします。)

※新型コロナウイルスによる感染症を発症した疑いがある者とは・・・

以下の①と②の両方に該当する場合は、「新型コロナウイルスによる感染症を発症した疑いがある者」となります。

- ① 発熱(37.5℃以上)かつ呼吸器症状を有している。
- ② 発症から2週間以内に、以下の(ア)、(イ)のいずれかに当てはまる。
 - (ア) 武漢市への渡航歴がある。
 - (イ) 「武漢市への渡航歴があり、発熱かつ呼吸器症状を有する人」との接触歴がある。



◎「新型コロナウイルスによる感染症を発症した疑いがある者」に該当する場合は、マスクを着用し、事前に医療機関へ連絡をしてから受診してください。あわせて学校への連絡もお願いします。

十分な睡眠をとみましょう



睡眠はからだや心の健康を保つために重要な役割を担っています。夜遅くまで起きている人はいませんか？テレビやスマートフォンを見ていて就寝時間が遅くなっている人もいます。受験生は勉強時間を確保するために遅くまで起きている人が多いと思います。しかし、睡眠不足は日中の眠気や体調不良につながります。免疫力を下げ感染症にもかかりやすくなります。また、受験は日中に試験が行われます。受験当日に力を発揮するためにも、早寝早起きをして、午前中、学習に集中できる環境を整えましょう。

人によって必要な睡眠時間は異なります。朝すっきりと目覚めることができない、疲れがとれていない場合は、睡眠時間が足りていません。自分に合った睡眠時間を見つけて、心身ともに健康に過ごしましょう。



花粉症対策



花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起きるアレルギー反応です。花粉症の原因となる花粉は、一年間を通して飛散していますが、2月から4月がピークといわれています。

花粉症の症状は、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみなどです。症状が重いと、皮膚のかゆみや頭痛、倦怠感、寝つきにくいといった症状が出てくるともあります。

花粉症を予防するために、めがねやマスクを着用することが有効です。外から帰ったら玄関で花粉をはらい落とし、洗顔とうがいで花粉を洗い流しましょう。また、毎年花粉症の症状に悩まされている人は、早めに病院で相談をしてみるといいかもしれませんね。