

ほけんだより



第7号

平成29年11月1日

高岡市立牧野中学校

空気が冷たく、秋の深まりを感じる季節となりました。

急に寒くなったためか、体調を崩す生徒が多くなっています。「温かい服装で過ごす」「体の調子が悪いときは早めに休養する」など、自分でしっかりと体調管理をしていきましょう。



流行する前から…

かぜやインフルエンザを予防しよう

気温が下がり空気が乾燥してくると流行するのが、かぜやインフルエンザです。富山県内では、すでに学級閉鎖の措置がとられている学校もみられます。本格的な流行シーズンを迎える前に、今からかぜに負けない体づくりを心がけましょう。

☆栄養バランスのとれた食事を摂る

- ・ 1日3食きちんと食べる。
- ・ 主食（ごはん・パン等）、主菜（肉・魚・卵等）、副菜（野菜・きのこ等）、汁物をそろえて食べる。



☆十分な睡眠を取る

- ・ 遅くても11時までには寝る。
- ・ 翌日に疲れが残らない睡眠時間を確保する。
- ・ 寝る1時間前は、メールやゲーム等をしない。



☆適度な運動をする

- ・ 週に2～3日は体を動かす。
- ・ 楽しみながら運動する。
(免疫力が高まります)



☆ストレスをためない

- ・ 声を出して笑う。
(顔の筋肉をたくさん使うと、より効果的です)
- ・ 1日の中で、ゆったりと過ごせる時間をもつ。



インフルエンザの予防接種について



インフルエンザの予防接種は、発症の可能性を減らし、かかっても重症化を防ぐ効果があります。人によって違いはありますが、予防接種を受けてから効果が出るまでには2週間程かかり、約5ヶ月間効果が続くとされています。そのため、流行してから接種に行っても効果は期待できません。インフルエンザの患者が増え始めるのは例年12月からで、翌年の1月以降に急増します。流行する前（12月初めごろ）までに予防接種を済ませましょう。特に受験を控えている3年生は、早目に接種しましょう。



～姿勢を正しくしよう！～



悪い姿勢でゆがむ背骨

寒いからといってポケットに手を入れて歩いていませんか？学習中、ノートと顔の距離が近くなったり、足をくんだり、ほおづえをついたり・・・。

悪い姿勢を続けていると、体の一部分だけに負担がかかり、背中が丸まって「猫背」や背骨が左右にゆがんでしまう「側わん」につながります。背骨は、重い頭を支え、神経を守る大切な役割をはたしています。背骨がゆがむと体全体にさまざまな悪影響があります。

また、頭痛や腹痛、視力低下にもつながるので、背筋を伸ばして歩いたり、学習したりするようにしましょう。

机に座ったときのいい姿勢

- 背筋を伸ばし、いすに深く座る。
- 両足の裏全体を床につける。
- 脇を開きすぎず、肩幅の位置に腕を置く。
- えんぴつ、シャーペンを正しく持つ。
- 体と机を少し離す。



立っているときのいい姿勢

- 背筋を伸ばし、頭のとっぺんから糸でつるされているような感じで立つ。
- 肩の力を抜き、左右の高さをそろえる。
- おへその周り、お尻に軽く力を入れてひきしめる。
- 耳、肩、くるぶしを結ぶと一直線になるように立つ。



歯科検診のお知らせ

歯科検診を行います。治療が必要な生徒には「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を渡しますので、早目の受診をお願いします。

