



寒くなってくると、ついついポケットに手を入れて、背中を丸めて歩く人が増えてきます。よくない姿勢を続けていると、視力低下や肩こり、腰痛などの原因になることがあります。寒いときこそ、背筋を伸ばして正しい姿勢で寒さを吹き飛ばしましょう。

風邪やインフルエンザが流行し始めるのはこの時期です。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

11月 保健目標

姿勢に気を付けよう

「背骨が丸まっている」「机に頬杖をつく」「片足だけに体重をかけて立つ」「寝転がってテレビを見る」など、思い当たる人はいませんか？これらは全て体のゆがみを招きやすい悪い姿勢です。寒さから背中を丸めがちな冬は、更に姿勢が悪くなります。いつも以上に自分の姿勢を意識しましょう。

姿勢が悪いとどうなるの？

- 疲れやすい…内臓が圧迫されて働きが弱くなる
- 背骨が曲がる…脊柱側湾症や猫背になる
- 成長に影響する…骨に力がかかり成長しづらい
- 目が悪くなる…距離が近すぎて目が疲れる



【良い姿勢の座り方】

- ① ノートと目の距離は 30 cm以上離す
- ② 背筋を伸ばす
- ③ イスに深く座る
- ④ 足は床にしっかり着ける

【良い姿勢の立ち方】

- ① まっすぐ前を見る
- ② 顎と肩を軽く引く
- ③ 背筋を伸ばす

<立つ姿勢のつくり方>

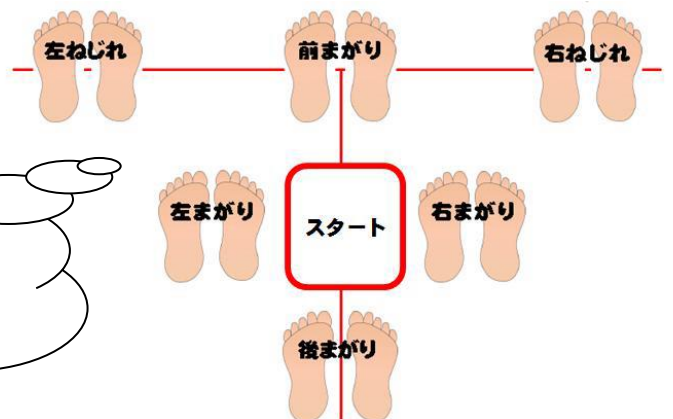
壁を使って（後頭部・肩甲骨・お尻・ふくらはぎ・踵）を壁に付け、腹筋と背筋に力を入れてお尻をキュッと引き締める。

家庭で簡単セルフチェック!!!

<方法>

- ① 目をつぶる。
- ② そのまま足踏みを50回する。
- ③ スタートの位置からどのくらいずれているか確認する。

スタートの位置からずれてしまったあなたは…
背骨が曲がっているのかも。
日々の生活を見直してみましょう



インフルエンザについて

今年度は、新型コロナウイルス感染症予防に努めていることもあり、この時期の感染性胃腸炎やインフルエンザの発生数は例年より少なくなっています。（仙台市感染症動向調査より）といっても、仙台市内においてインフルエンザの患者数報告があがり始めました。今後、十分に注意が必要です。

かぜとインフルエンザの違い

かぜは、様々なウイルスによって起こります。のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。一方インフルエンザは、38°C以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。あわせて普通の風邪と同様に、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。子どもは、まれに急性脳炎を合併したり、老人や免疫力の低下している人は、肺炎を合併したりするなど、重症になることがあります。新型コロナウイルス感染症と似た症状のため、見極めが困難です。体調不良の際は、登校を控え療養や受診をしてください。



インフルエンザの予防法

① 予防接種

最も有効な予防は、流行前にワクチン接種を受けることです。発症を抑える効果は、一定程度認められていますが、最も大きな効果は、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ、重症化防止効果です。ワクチンは、接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間を要し、3～5か月程度効果が期待できます。



② 外出後のうがい・手洗い・咳エチケットとマスクの装着

③ 適度な湿度の保持

特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。



④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

⑤ 人混みや繁華街への外出を控える

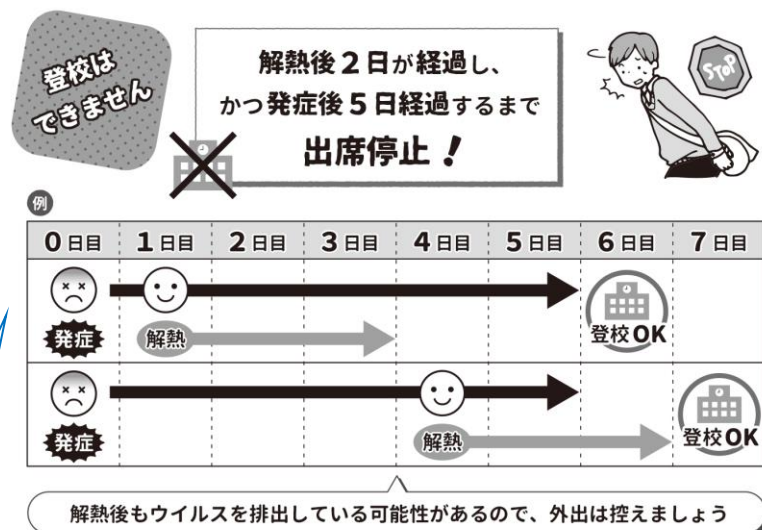
やむを得ず外出をして人混みに入る場合には、マスクを着用することは、ひとつの防御策と考えられます。ただし、人混みに入る時間は極力短時間にしましょう。3密をさける！



インフルエンザと診断された場合は、「出席停止」になるので、必ず学校に連絡をしてください。出席停止期間の数は、右図のとおりです。

なお、出席停止に関わる書類は、登校を再開してから配付します。

療養中に異常行動を発現し、事故に至った例が報告されています。自宅において療養を行う場合、医薬品の服用の有無にかかわらず、お子さんが一人にならないよう配慮ください。



インフルエンザの診断を受けたら、学校へ連絡してください。 ▶▶▶

TEL : 022-399-2840