

令和 7 年

11 ほけんだより

11月13日発行

青ヶ島村立青ヶ島中学校 保健室



This month's goal

「よい姿勢をする」

●よい姿勢とは？

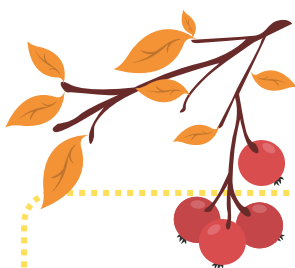
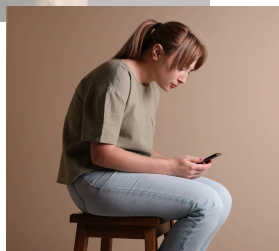
正しい姿勢とは、骨盤が起立し、腰はゆるやかに前側に反る状態です。

座位の姿勢を良くすると、立位の姿勢も良くなります。

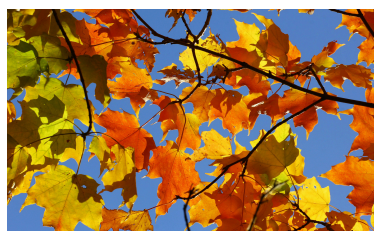
●姿勢が悪いと・・・？

目の疲れや視力低下、頭痛、肩こり、首のこりなど体に様々な影響が出ます。

姿勢が悪く、背中が丸まっていると胸が広がらず呼吸が浅くなります。そうすると脳に十分な酸素が行き渡らず、脳の働きが低下する可能性があります。



11月の主な保健行事



15日 性教育に関する講話

小1～3 8:25～

小4・5 9:15～

中学生 10:20～

自分の姿勢、気にしていますか？

姿勢のcheck point

机に向かって学習などをしているとき

- ☐ 猫背になっていないか
- ☐ 足を組んでいないか
- ☐ おへそを正面に向けて、体を真っ直ぐにしているか
- ☐ お尻はしっかり椅子につけて座っているか

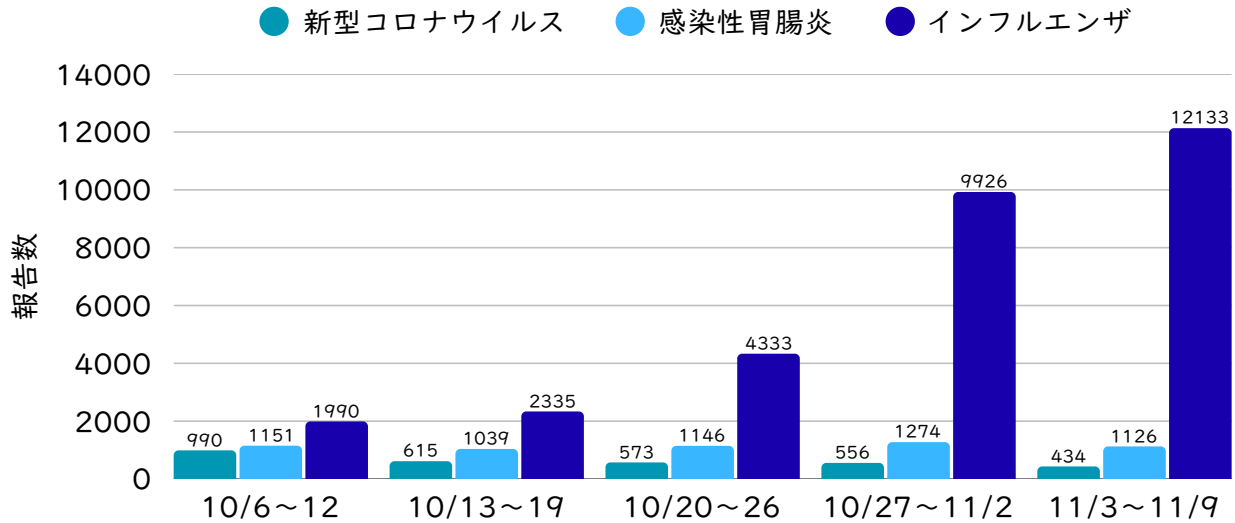
ゲームをしたり、スマホなどをみているとき

- ☐ 前かがみになって、画面と目の距離が近くないか
- ☐ あぐらをかいていないか
- ☐ 床に寝そべっていないか
- ☐ 頬づえをついていないか
- ☐ 椅子に浅く座って、後ろにもたれかかっていないか

東京都の感染症状況

青ヶ島でも、インフルエンザなどの感染症が流行はじめています。東京都の23区や市町村などでは、学級閉鎖や学校閉鎖になるほど感染が拡大している地域もあります。

東京都全体で見ると、インフルエンザがとても流行していることがわかります。

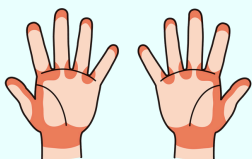


基本的な感染対策をしましょう

手洗い

★手洗いのタイミング

- ・外から室内に移動したとき
- ・トイレ、掃除のあと
- ・共有の物を触ったあと（体育後や部活動など）
- ・咳やくしゃみ、鼻水をかんだとき
- ・給食の前



洗い残しが
多いところ

マスク

★マスクをつけるとき

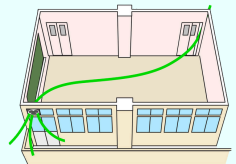
- ・咳やくしゃみがでるとき
- ・混雑した電車やバスを利用するとき

など

インフルエンザは空気感染ではなく、**接触感染**（ウイルスが人→物→他の人と広がり、人が口や目などを触るとうつる）や**飛沫感染**（咳・くしゃみ・話すときのしぶきでうつる）で起こります。

換気・人混みを避ける

換気は空気の通り道をつくるのがポイントです！



感染症流行時期は人の集まる場所へ行かない



もしかかってしまったら 早めに医療機関を受診し、自宅で安静に過ごす

インフルエンザなど感染症が疑われる症状（急な38度以上の発熱、頭痛、関節痛などの全身症状）がでたら、早めに医療機関を受診しましょう。また自宅で安静に過ごしましょう。

出席停止期間：発症してから5日たち、かつ、熱が下がってから2日たった日

下記のパターンを参考にしてください。ご不明な点は学校までご連絡ください。

発症した日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
★						解熱			登校可能
★				解熱			登校可能		
★			解熱			登校可能			