

# 保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室  
No. 7 平成29年11月6日(月)

夜が長くなり、日増しに秋が深まってきました。肌寒さを感じる日が多く、空気も乾燥しています。保温や保湿を心がけて、体調管理に努めましょう。

11月の保健目標は『姿勢の大切さについて知ろう』です。ふだん自分がどんな姿勢をしているのか、意識していますか？この機会に自分の姿勢を意識して見直してみましょう。

## 姿勢を見直してみよう！

### ×こんな姿勢には注意しよう！

#### \*顔との距離に注意！

スマホや本に目を近づけすぎると、視力低下や眼精疲労が進む原因になります。



#### \*首の姿勢に注意！

首が不自然に曲がり、負担がかかりやすいです。血行が悪くなり、肩こりや頭痛の原因にもなります。

### ○こんな姿勢がおすすめです

スマホや本を目から離れたところで見ると良いでしょう。



首が自然な角度になるように、腕を伸ばしてスマホや本の位置を調節しましょう。

★正しい姿勢を習慣化することで、**見た目がよくなる、集中力が高まる、肩こりや腰痛を防ぐ**、などのよい効果があります。日頃から正しい姿勢を意識して過ごしましょう。



あたたかくして

# 寒い季節を元気に乗り切ろう！

## ◎重ね着をする

シャツの下に肌着を着る、ブレザーの下にセーターを着るなどして、重ね着をしましょう。足首を出さないようにすると、冷えにくいです。たくさん重ねると着ぶくれして動きにくくなったり、血行が悪くなるので、枚数を重ねるよりも、素材や重ね方を工夫するようにしましょう。



## ◎入浴をする

シャワーのみでなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。特に手足が冷えやすい人は、お風呂につかりながら手足をマッサージすると血行がよくなります。指と指の間を広げたり、足首を回したりして、血行を促進しましょう。



## ◎バランスよく食事をとる

肉や魚、豆類などのタンパク質は体をあたためる働きがあります。大根やにんじん、ごぼうなどの根菜にも体をあたためる効果が期待できます。また、この季節にとれる旬の野菜には、ビタミンなども豊富に含まれているので、積極的にとるようにしましょう。



インフルエンザなどの  
感染症による

## 出席停止の措置について



○インフルエンザなどの学校において予防すべき感染症にかかったときには、学校での感染の拡大を防ぐために、欠席ではなく『出席停止』の措置をとらせていただくこととなります。

○インフルエンザの出席停止期間は「発症（発熱）した後五日間を経過し、かつ、解熱した後二日を経過するまで」と学校感染症施行規則に定められています。

○発症後に薬を処方されるなどして、すぐに熱が下がって元気になった場合も、医師の指示にしたがい出席停止期間を守って登校してください。

○登校時に提出していただく「出席停止報告書」は、学校でお渡ししているほか、学校ホームページからもダウンロードできますので、ご利用ください。