

# 保健だより

三重大学教育学部附属中学校 No. 8

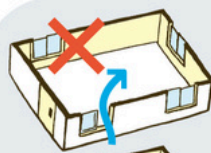
令和7（2025）年 10月29日（水）

寒い日が増えてきましたね。様々な感染症やかぜ症状が流行しています。朝、ロイロノートでの健康観察を忘れている人がいます。日々の健康観察を行うことで「いつもと違う」ことに気がつきます！登校前に健康観察をして、いつもと体調が違ふと感じるときは無理せず早めに休みましょう。



感染症が流行してきました。換気や体調が悪い時は登校せず、自宅で休養すること、マスクの着用、咳エチケットなど、感染対策をしてくださいね。

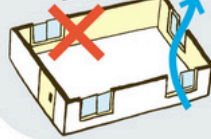
## 11月9日は換気の日 換気のポイントは？



窓を1箇所開けたただけだと  
うまく風が流れない  
(風の入口と出口が必要)

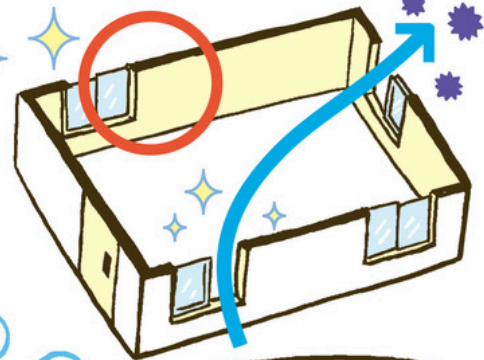


2箇所でも同じ方向の窓だと  
新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても  
近い位置だと狭い範囲でしか  
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある  
窓を開けると、部屋全体の空気を  
効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは  
入口の窓は小さく開け、  
出口を全開にするとよい

3年生は受験生です。今のうちから、感染対策を習慣付けておくといいと思います。

また、出席停止になった場合、出席停止期間について学校に連絡をください。お願いします。

発症日を入れてね

元気回復

## 登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		★			症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

コロナもインフルもここは同じ /  
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後  
1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後  
2日を経過するまで」

# 姿勢に気をつけよう！

★思い出したら、ピン！ と伸ばしてみよう！

理想的な座り方の基本は、骨盤がピン！と立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、重い頭がのっても、うまくバランスをとることができ、負担が軽くなります。よい姿勢のとき、骨だけでなく内臓にとっても負担が少ないです。勉強の時は座り方だけでなく、ノートやタブレットと顔の距離にも気をつけましょう。また、食事のときの姿勢にも気をつけたいですね。



## こんな座り方をしていませんか？

### 背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします。タブレットに近づきすぎるとストレートネックの原因になります。



### もたれかかる

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中中の筋肉にのしかかり、首や肩へ負担も大きいです。



### ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくにより、背中が丸まってしまう。



### 足を組む

股関節や骨盤が傾きます。



よい姿勢は見た目がいいだけでなく、集中力を高めたり、肩こりや腰痛になりにくい、疲れがたまりにくいなどのいい効果があります。