

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)

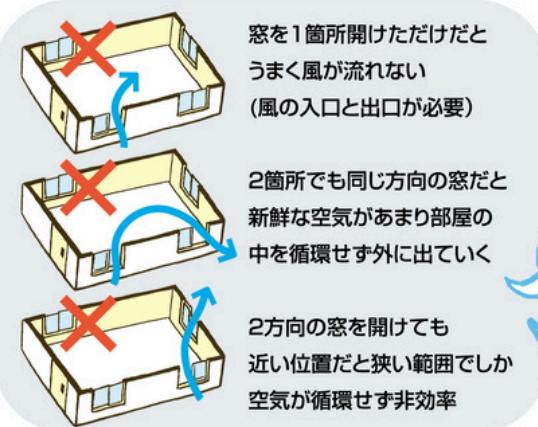
寒い日が増えてきましたね。様々な感染症やかぜ症状が流行しています。朝、ロイロノートでの健康観察を忘れている人がいます。日々の健康観察を行うことで「いつもと違う」ことに気がつきます！登校前に健康観察をして、いつもと体調が違うと感じるときは無理せず早めに休みましょう。



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、咳工チケットなど、感染対策をしてくださいね。

いい(11)くう(9)き 11月9日は換気の日 換気のポイントは？

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。



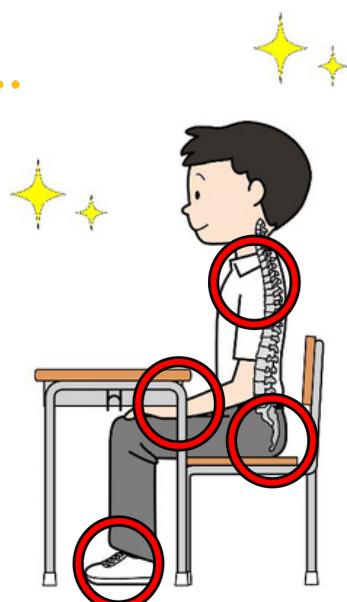
登校再開日早見表

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	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		登校再開
発症	コロナもインフルもここは同じ					コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」		
	基本「発症日を0日目として5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」		
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

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します。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、肘をつくとより、背中が丸まってしまいます。



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く、疲れがたまりにくくなどのいい効果があります。