

# ほけんだより がつ 11月

令和元.11.1（金）発行 愛宕台中学校保健室

11月になり、朝晩と日中の寒暖差が大きくなってきました。風邪やインフルエンザが流行り出す時期ですので、各自が、自宅で朝の健康観察をするようにしましょう。いつもと何か違うなと感じたら無理せず、自宅でゆっくり休養することも必要です。

また、登校後や帰宅後など外から室内に入ったときには、うがい・手洗いをしっかりと行い風邪予防に努めましょう。



## 自分の姿勢を考えてみよう！

普段の生活で、自分の姿勢を意識したことはありますか？寒さからつい背中を丸めがちなこれからの時期は、いつも以上に自分の姿勢を意識していく必要があります。

### ●どんな姿勢で勉強をしていますか？

<p>足を組んだ姿勢を続けていると、骨盤の歪みや腰に負担がかかります。</p>	<p>ほおづえをつく、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。</p>	<p>机に横向きで寝るような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなる可能性があります。</p>
<p>イスの背もたれに寄りかかり、足を伸ばしてだらんとした姿勢でいると、首・肩・腰に負担がかかります。</p>	<p>背中を丸めていると、首や肩の筋肉に負担がかかります。また、視力低下にもつながります。</p>	<p><b>よい姿勢のポイント？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あごをひく。</li> <li>イスに深く座り、背筋を伸ばす。</li> <li>両足の裏全体を床につける。</li> </ul>

### ●正しい姿勢とは・・・

正しい姿勢とは、骨盤が立っていて、腰は緩やかに前側に反っている状態です。耳の穴、肩の中央、くるぶしを結んだ線が一直線になるように意識しましょう。この姿勢なら、背骨に負担がかかりません。

### ●猫背になっていると・・・

- ・肩こりや首のこり、緊張性頭痛などを起こしやすくなる。
- ・腰痛や椎間板ヘルニアになりやすくなる。
- ・肩が前にくることで胸郭が広がりにくくなり、酸素を摂取する量が減ってしまう。⇒呼吸が浅くなり脳の働きに影響が出る。
- ・疲れやすく集中力が続かない。



①机と腹の間、背中と背もたれの間は、握りこぶし1つつ空ける。

②文字を書くときは、机から目を30cm程度（手のひら2つつ）離す。



# ●●● 今日は何の日？@11月 ●●●



4月の歯科検診の治療率です。(10/30現在)

1年生：76.5%  
2年生：41.7%  
3年生：50.0%

まだ受診していない人は、早めの受診を！！

空気中には目に見えないウイルスや細菌がいます。1時間に1~2回は換気をするようにしましょう。

トイレはきれいに使えていますか？次の人が気持ちよく使えるように、出る前に周りを見渡してみましょう。

手洗いした後の自然乾燥は手荒れの原因です。毎日学校にハンカチを持って来ましょう。



○インフルエンザの予防接種について

インフルエンザ予防には、インフルエンザワクチンの接種が効果的です。ワクチンで抗体(ウイルスと戦う力)ができるのは、接種後2週間経ってからです。インフルエンザが流行り出す12月前には、予防接種を済ませておくことをおすすめします。



## 保護者の方へ ~色覚検査についてのお知らせ~

小学校4年生で実施していた色覚検査が、健康診断の必須項目から外れて10年以上経ちます。先天性色覚異常は、色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、進学や就職を迎えた時、初めて自分の色覚の特性を知り、戸惑いや進路を変更する事例が報告されています。

本校では、希望者を対象にした色覚検査を行っています。(学校色覚検査は、色覚異常の疑いを選別する検査のため、診断はできません。)治療方法はありませんが、自分自身の色の見え方を知っておくためにも、この検査は大切です。色の見え方に不安や疑問を感じる場合や、色覚検査をまだ受けたことがないなど、学校色覚検査を希望する場合は、下記の同意書にご記入後、11月8日(金)までに担任へ提出してください。

検査日は後日、養護教諭からお子様へ連絡します。

----- き り と り -----

### 学校色覚検査同意書 (色覚検査を希望する場合のみ提出してください。)

\_\_\_\_\_ 年 組 番 生徒氏名 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 保護者名 \_\_\_\_\_ (印)

学校色覚検査を希望します。