



令和4年11月
大阪市立新東淀中学校

* 最近の保健室のおはなし *

気温が下がり乾燥した季節になってきたことで、風邪症状の人が増えてきました。暑さの厳しかった1学期は熱中症など急な体調不良が多かったのに比べ、ここ最近はのどが痛い、咳が出る、何日もダルい日が続いているといった症状を訴える人が多くなっています。

「熱がないからこれくらい大丈夫かな」と、体調不良の中無理をして登校し、学校に来てすぐに保健室で休養する人や、熱が出て早退する人もいます。

体調不良の時は、周りの人に感染症を広げないように登校を控えるのはもちろんですが、無理をして症状が悪化するのを防ぐという意味でも、早めの休養・早めの回復を意識して登校するかどうかを判断してください。

* こんな時は登校を控えてください *

- ・微熱、発熱している
- ・熱はないが、咳・息苦しい・体がだるい・のどが痛い・鼻水・鼻づまり・匂いや味がしない・頭痛・関節痛・筋肉痛・下痢・嘔吐などの症状がある

自分の体調は自分が一番わかるはずです。
朝起きた時に「いつもと違うな」と感じることがあれば
無理をせず登校を控えるようにしてください。

元気な体づくりの ポイントは？

ポイント① えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント② うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！

ポイント③ きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

④つめの ポイントは…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り切りましょう！

げん き からだ



むし歯の治療は終わりましたか？

1学期に実施した歯科検診で、むし歯やむし歯になりかけの歯があった人、また歯ぐきが腫れているなどの症状がみられた人には歯医者で治療してもらうようお知らせを配っていましたが、11月1日現在で治療が済んでいる人は全体の2割程です。

むし歯が初期の段階では治療するときに痛みを感じにくい場合もありますが、歯医者へ行かずむし歯を放置していると激しい痛みを感じたり治療に時間がかかります。痛みが出てからでは遅いので早めに治療することをおすすめします。

	1年	2年	3年
お知らせを配った人数	90人	66人	82人
治療済みの人数	21人	11人	10人
受診率	23%	17%	12%

どの学年も受診率が低いですね…。3学期が終わるころには、全学年の受診率が100%になることを期待しています。



いい姿勢は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

いつものクセ	<input type="checkbox"/> いつも同じ手でカバンを持つ <input type="checkbox"/> 足を組んで座る <input type="checkbox"/> ノートや本に顔を近づけて見ている <input type="checkbox"/> ひじをついて座る <input type="checkbox"/> 寝ころんでも本を読む <input type="checkbox"/> 片方の足に体重をかけて立つ
座るとき	<input type="checkbox"/> 背中が丸まっている <input type="checkbox"/> 背もたれによりかかっている <input type="checkbox"/> 腰が反っている

1つでも当てはまった人は、
体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”

立つとき
力は抜いて、肩の高さをそろえる
あごを引く
おへそのあたりに軽く力を入れる

座るとき
背筋を伸ばす
おへそのあたりに軽く力を入れる
足が床についている
POINT 脊盤を立てて座る
左右水平になるように

いいこといっぱい

1 気分アップ
体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。
正しい姿勢を続ければ、毎日
気持ちよく過ごせます。

2 集中力アップ
背中が丸まっていると、脳
が十分に働きにくい状態に。
きちんと座ると、勉強がはか
ります。

3 代謝アップ
全身の血液やリンパの流れ
がよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?



背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれ一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。

その結果は？
姿勢のよいグループのほうが、
やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。
ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。