

保健だより 11月



11月に入り、ずいぶん風が冷たくなってきました。朝の健康観察でも体調不良を訴える生徒が増え、発熱や頭痛、腹痛、鼻水が出るといった症状で欠席や早退をする生徒も増えています。基本的な生活習慣を整えるよう心掛けたり、衣服で体温調節をしたりして、かぜや感染症に負けずに元気に過ごしましょう。

★ 11月の保健目標 ★

かぜやインフルエンザを予防しよう



基本的な予防対策プラスαで感染症を予防しよう

① こまめな正しい手洗い・消毒

病気を引き起こす感染症の多くは「手」を介してウイルス・菌が体内に侵入し、発症するといわれています。風邪・インフルエンザを予防するためにも、特にトイ
シ後・食事の前・外出後は、必ず手を洗いましょう。



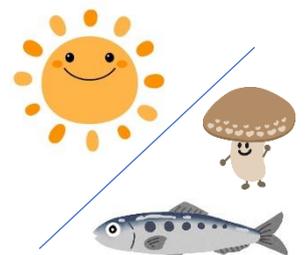
② 20分おきの水分補給が効果的！

インフルエンザウイルスが、のどや鼻の粘膜にある感染部分に到着してから細胞内に侵入するまでに、**最速で20分**といわれています。そのため、20分おきに水分補給をすることにより、感染部分についているウイルスを**洗い流してしまおう**ということです。ウイルスは消化器官内に入ると分解されるので、感染・増殖することはありません。



③ ビタミンDパワーで免疫力をアップ！

ビタミンDは体内の免疫バランスを良好に保ち、風邪やインフルエンザにかかりにくくなります。日光を浴びると体内でビタミンDが作られます。紫外線が気になる人は、手の平だけでもよいので、適度に日光を浴びましょう。冬場は**1日に計60分**、春夏秋は、計5～10分が目安です。また食品では、イワシ・鮭・サンマ・サバ・きのこ類や卵に多く含まれています。熱に強く、油と一緒に摂ると体内への吸収率が高まるため、炒め物や揚げ物がおススメです。

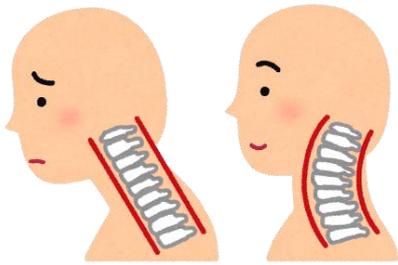


学校保健委員会のお知らせ

12月11日（土）3, 4限に学校保健委員会を実施します。テーマは、『スクリーンコントロール力を高め合おう』です。講師に富山大学学術研究部医学系 助教 山田 正明 先生をお呼びし、今、子供たちの喫緊の課題であるメディア機器の使用についてみんなで考えていきたいと思います。また、生徒保健体育委員会からの発表や三行詩の表彰などもあります。保護者の方もぜひご参加ください。



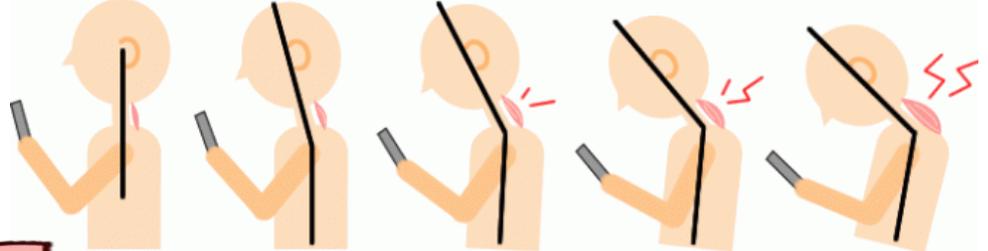
『ストレートネック(スマホ首)』になっていませんか？



肩こりや首痛に悩んでいる人はいませんか？特に、若い世代に急速に広がってきていて、その原因はスマホによるストレートネック（スマホ首）といわれています。ストレートネックとは、正常な首の骨が「く」の字のようにカーブしているのに対し、首の骨が真っすぐ（ストレート）になってしまった状態を言います。

スマホを使用する場合は、うつむいたままの状態が続きがちです。うつむいた状態は、頭を支える首に大きな負担をかけ、首のカーブが次第に失われていきます。

0度:4~5Kg 15度:12Kg 30度:18Kg 45度:22Kg 60度:27Kg



どのような症状がでるの？

- 首痛・首こり・背中中の張り
- 寝違い・首の可動域の減少
- 頭痛・頭重
- めまい・ふらつき・吐き気
- 顎関節痛・食い縛り
- 手・腕のしびれ
- 難聴・耳鳴り
- 視力低下・疲れ目・ドライアイ
- 自律神経失調・のぼせ
- うつ的症状・不眠・不安感



チェックしてみよう

下記の症状が3つ以上当てはまる人はストレートネックの可能性が高いです。

- 頭を後ろに反らすと首が痛い
- こめかみ周辺に偏頭痛が出る
- 左・右に首を回すと痛い
- 首や後頭部が張る
- 首を動かすとギシギシ音がする
- 猫背
- 目が疲れ易い・目がかすむ
- 寝違いをし易い



予防するための3つのポイント

- ① 正しい姿勢を保ち、なるべく前を向くようにする。
- ② ストレッチによって首の筋肉を和らげる。
- ③ ストレッチにはリラクゼーション効果も期待できる。

出席停止についてのお願い



インフルエンザなどの感染症であると病院で診断された場合は、すぐに学校へ連絡をお願いします。感染症の場合は出席停止となりますので、登校を再開するには、インフルエンザであれば「治癒報告書」が、その他の感染症であれば「登校許可証」が必要になります。

「治癒報告書」や「登校許可証」は学級担任を通して学校からお渡しできますが、学校のホームページからもダウンロードすることができます。

☎ 学校HP アドレス <https://oyama-j.edumap.jp/>

メニュー ▶ 書類ダウンロード