

保健便り：健

11月

【保健目標】

姿勢について考えよう

令和4年11月2日（水）石垣市立石垣第二中学校保健室



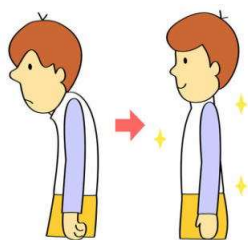
体調万全で登校しましょう

1校時から、体調不良で、保健室来室→回復せず→早退する、という、生徒が増えています。朝の健康チェック(検温・頭痛・腹痛・倦怠感・・・等)をしっかり行い、体調がすぐれない場合は、家でゆっくり休養し、登校するときは、体調万全で登校しましょう。そのためには、日頃からの健康管理が重要になってきます。

自分の健康は自分でしっかり守れるようにしましょう。

正しい姿勢を身につけよう

「正しい姿勢」とは、「筋肉や関節など、身体に最も負担のかからない姿勢」のことを言います。良い姿勢については、保健室前横の掲示板にポスターを掲示してあります。自分の姿勢を見直してみましょう。



正しい姿勢の効果

①見た目がよくなる

筋肉がバランスよくついてスタイルがよくなり、前向きな気分になります。

②集中力が高まる

背筋が伸びて胸が広がると、肺活量が増えて酸素を吸収し易くなり、脳が活性化されて、集中力が高まります

③肩こりや腰痛を防ぐ

悪い姿勢を取ると、筋肉や関節の一部だけが疲れて硬くなり、血行が悪くなって、肩こりや腰痛などの痛みがでます。



11/8は「いい歯の日」、虫歯のある人は早めに治療しましょう

※【裏面もみて下さいね】

これから、感染症の流行る季節です。



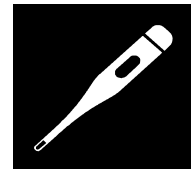
新型コロナウイルス インフルエンザ ノロウイルス



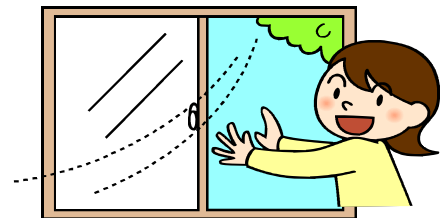
引き続き、感染症予防に気をつけましょう。

〔感染予防対策として〕

- ① 毎朝、夕の検温
- ② 適宜にマスク着用
- ③ 手洗い（手指消毒）・うがい
- ④ 教室・部屋の換気



〔お願い〕



- ① 毎朝、検温し入力しましょう。
- ② 発熱・風邪症状等の体調不良の場合は登校せず、自宅で安静に過ごしましょう。
- ③ 日頃から、免疫力を高め、ウイルスを寄せ付けないために、規則正しい生活を心がけるようお願いします。

**コロナ・インフルエンザの予防は
みんなが気をつけることが大切**です！