



11月になり、風邪の流行シーズンを迎えています。朝夕だけでなく日中の気温も下がってきて、風邪や胃腸炎と思われる症状で来室したり欠席したりする人が増えています。

今年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に注意が必要ですが、予防対策は共通しています。これまで通りの予防対策を根気よく続け、風邪シーズンを元気に過ごしましょう。

感染予防行動を習慣化しよう！

毎日しなくてはいけないことを「習慣化」すると、忘れることがなく、楽に続けることができます。感染予防対策がしっかりできているか再確認しましょう。

①マスクの着用

使い捨てマスクに限らず、洗えるマスク、手作りマスクなど何でもいいです。必ず家からマスクを着用してきましょう。今この季節はマスクが防寒にもなります。



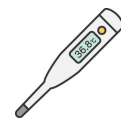
②手洗い

先日、保健委員会で手洗いチェックを行いました。全校で平均すると8～9割の達成率でしたが6～7割という学級もありました。予防対策の基本は手洗いなので実施率は100%であってほしいです。



③朝の検温と健康観察（健康カードの記入）

毎朝、登校時に「健康カード」を提出することになっていますが、カードを持って来ないで、提出場所で記入している人がいます。家で検温し、登校前に自分の体調をチェックし、カードを記入して登校しましょう。



なお、検温の結果、37℃以上ある場合や普段の体温と比較して高い場合は、登校を控えて家で休養して様子を見ましょう。

保護者の方へ

～インフルエンザ予防接種費用の助成について～

高岡市では、市内在住の中学生を対象に、インフルエンザ予防接種の費用が助成されています（生後6か月から小学生は県の助成があります）。助成額の上限は3,000円（1回のみ）で、すでに助成券（ピンク色）は、個別に送付されています。助成対象期間が決まっているので、ご注意ください。なお、接種を受ける際は、原則、医療機関での予約が必要です。（詳しくは、送付資料をご覧ください。接種を受ける医療機関にお尋ねください。）

姿勢を見直してみよう！


悪い姿勢は体に悪影響を及ぼします。下のような姿勢やくせを、つついしていませんか？

<p>イスに浅く座る</p> <p>背中から腰へかけて大きく後方にカーブする。腰痛の原因になる。</p> 	<p>足を組んで座る</p> <p>足が乗っている側に背骨が傾斜し、側わん症になる。腰痛の原因になる。</p> 	<p>片ひじをついて座る</p> <p>背骨の胸の部分からでる神経が圧迫される。胃の働きが悪くなる。</p> 
<p>背中を丸めて体育座り</p> <p>背骨の腰の部分が後ろに突出する。椎間板ヘルニアになる可能性がある。</p> 	<p>手で頭を支え、横になって寝る</p> <p>背中から首にかけて骨が大きく曲がり、首がスムーズに動かなくなる。頭痛などになる。</p> 	<p>うつぶせになって本を読む</p> <p>背中が前に落ち込んでしまい、肩こりになる。背骨の腰の部分の前方カーブが大きくなる。腰痛になる。</p> 
<p>あぐらをかいてあごを上げて座る</p> <p>首の後ろの筋肉が縮んで首の骨の前方カーブが強くなる。首の痛み、肩こりになる。</p> 	<p>いつも同じ側の肩にかばんをかけている</p> <p>かばんをかけている側に体が傾き、背骨が傾斜し、背中が痛くなる。</p> 	<p>首を振って鳴らす</p> <p>首の関節がゆるんで頭を支えるのが困難になる。肩こりになる。</p> 

●●● 今日からはじめよう！ 正しい姿勢 ●●●


悪い姿勢をとり続けると姿勢がますます悪くなります。日頃から正しい姿勢を意識して、習慣付けましょう。

座っているとき



- 軽くあごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスの背もたれにお尻を密着させる
- イスの端と膝の裏はこぶし1つ分あける

立っているとき



- 頭のとっぺんから糸でつられている感じ
- 軽くあごを引く
- 肩の力を抜き、左右の肩の高さをそろえる
- 耳の穴、肩、くるぶしを結んだ線が一直線
- おへその辺りに軽く力を入れ、おなかを引っ込める
- 肛門に軽く力を入れる感じで、お尻を引きしめる