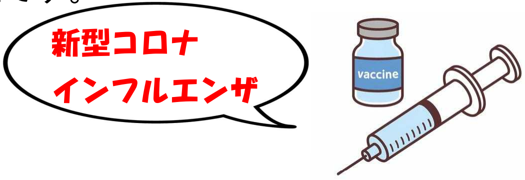
保健だより

令和４年１１月１日
No. ７
高岡市立志貴野中学校

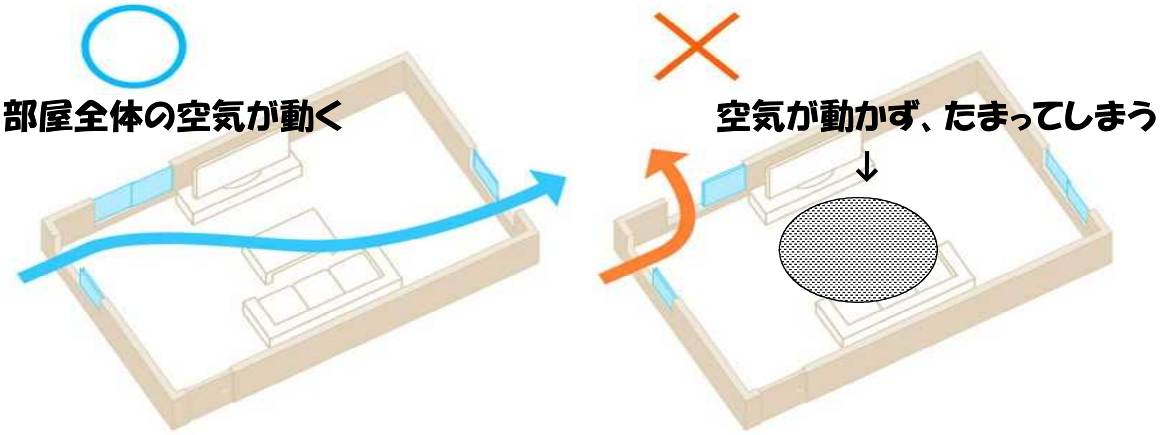
２学期も半分が過ぎ、朝夕だけでなく日中も寒くなってきました。いよいよ風邪シーズンの到来です。今年度はコロナとインフルエンザの同時流行が心配されています。３学期に受験を控える３年生は特に、今のうちから予防接種を受けるなどの対策をしておきましょう。健康管理は受験対策の大事な柱です。



積極的に換気しよう　授業中も休み時間も常時換気！

新型コロナウイルス感染症が流行し始めた時から、手洗い・マスク、人との距離との距離等と並んで大切な基本対策として部屋の「換気」があります。暖房を使う季節は、寒さのために窓や戸を閉め切りがちになります。本校のように、自動換気扇がある部屋でも、窓や戸を開けて常時換気（常に換気した状態にする）が大切です。本校では、授業中は外側の窓と廊下側の高窓を開け、休み時間や移動教室で教室を空ける場合には、積極的に窓や戸を開けて換気を行っています。

空気の通り道を作る窓の開け方



学校での集団感染を防ぐために　～保護者の方へ～

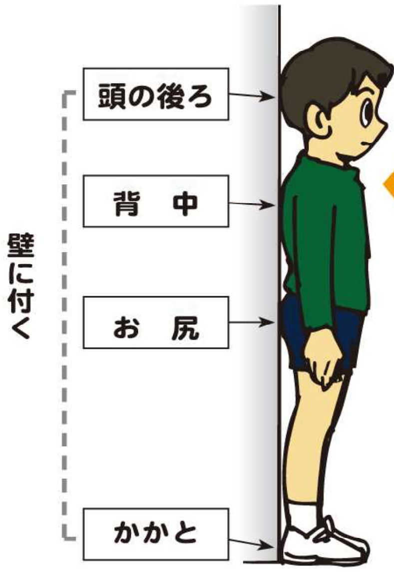
下記の場合はお子様の登校を控えたり、事前に学校に連絡や相談の電話をくださるよう、引き続き、ご理解とご配慮をよろしくお願いします。

1. 本人や家族に風邪症状（発熱、のどの痛み、せきなど）がある場合
2. 本人や家族が抗原検査やＰＣＲ検査を受ける、または受けた場合
3. 本人や家族が濃厚接触者になった場合
4. その他、登校に際し、不安や心配がある場合

正しい姿勢を身に付けよう

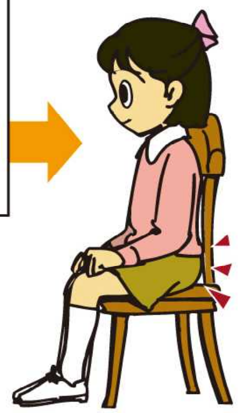
正しい姿勢を保つと、体が疲れにくくなり、集中力もアップします。

立っているとき



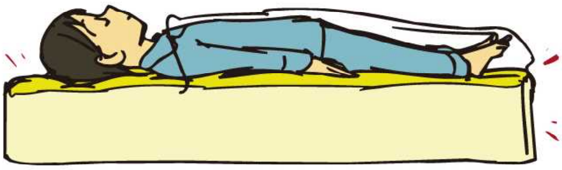
軽くアゴを引き、背筋をのばしましょう。

座るとき



お尻が背もたれに付くくらい深く腰かけましょう。

寝るとき



やわらかすぎるベッドや布団だと、腰が沈んで、負担がかかります。適度にかたいものを選びましょう。

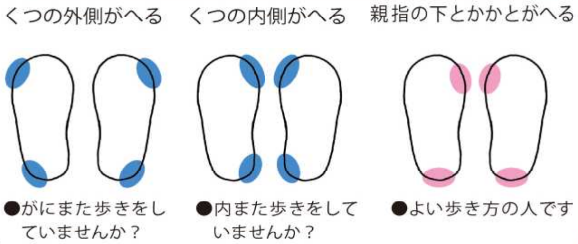
歩くとき

頭の真ん中から糸でつられている感じで、背筋をのばして歩きましょう。

よい歩き方をしていますか？

くつを見ると歩き方のくせがわかります。足や腰に無理のない、よい歩き方を心がけましょう。

くつを見て歩き方をチェックしてみよう



よい歩き方では、足のどこに体重がかかっている？

～体重のかかるところは下の図のように移動していきます～

歩く時の姿勢にも注意しよう！