

# 保健だより 1月



湊中  
R7. 1. 9  
保健室

2025年が始まりました。今年の目標を立てましたか？

休み明けは、生活リズムの乱れから、体調を崩す人が多いです。夜ふかしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意しましょう。毎日同じ時刻に寝る・起きるのを習慣にしましょう。

冬場は空気が乾燥し、感染症が流行しやすい時期です。再度、感染症に対する予防対策を確認し、一人一人が予防に努めましょう。

## まだまだ油断は出来ない感染症

11月から12月初めにかけて湊中ではインフルエンザ感染症が流行し、学級閉鎖をしました。もう湊中では感染症が流行しないだろうと思っていますが、全国的には大流行中です。

これから受験を迎える3年生は大事な時期です。感染予防をしっかり行うようにしましょう。



＜一人一人が気を付ける感染予防対策＞

- ・咳が出ている時は、マスクの着用
- ・手洗い・うがいをこまめに行う
- ・換気をする



★手の中でも一番いろいろなものに触れている指先、洗えていますか？ 重点的に洗いましょう。

★こまめな手洗い（目安は30秒）を心がけましょう。

★タオルやハンカチを使っていない人をみかけます。すぐ使えるように、手を洗う前に清潔なハンカチの準備をしましょう。手が洗えないような場合はアルコール消毒をしましょう。

手洗い・消毒  
だけじゃない！

## 感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



## 姿勢を見直しましょう！！

最近、寒さが厳しいのでポケットに手を入れて、背中を丸めて前かがみに歩いている人をよく見かけます。転んだ時、すぐ手が出ず大けがにつながりますので歩く時は、手を出して歩くようにしましょう。

人間の体は、無意識に前後・左右のバランスを保とうとする働きがあります。悪い姿勢の習慣は、体の片側にだけ負荷がかかり背中が丸まってしまう“ねこせ”や背骨が左右にゆがんでしまう“側弯症”につながります。今年度の脊柱側弯検診では何人か精密検査を受けるよう校医さんから指導を受けました。背骨は重い頭を支え、神経の中枢を守る大切な働きをしているため、背骨がゆがむと体にさまざまな悪い影響が現れます。前かがみになるゲームのし過ぎもよくありません。



- 肘をついて座る → 背骨の胸の部分から出る神経が圧迫され、胃の働きが悪くなる
- 椅子に浅く座る → 背中から腰へかけて大きく後方にカーブし、腰痛の原因になる



## 受験生のみなさん、もうひとふんばりです！

### 受験までの予防のポイント

- 人混みには、なるべく行かないようにする。
- 外出後には手洗い、うがいをする。
- 部屋の換気をし、空気が乾燥しないように加湿もする。
- 日頃から栄養や睡眠を十分とって、抵抗力をアップさせておく。



### <受験生・直前の心得>

- 前日～当日は食べるものに注意する。
  - 1.前日の夕飯は早めに、消化のいいものを食べる。
  - 2.朝食は軽めに、消化のいいものを食べる。
- 前の晩はいつもどおり布団に入る。
- 「起きてから準備しよう」と思わない。
- 周囲の雰囲気のにまれないようにする。

### ☆朝型生活のスヌメ

試験開始の午前9時

7時過ぎに起きました。まだ眠いです。おなかもすきません。食べる時間もない。うんちはいつ出たのやらなんだかおなかがすっきりしません・・・



毎日6時にスッキリ目覚めます。朝食も食べて脳もおなかも栄養満タンです。うんちもパッチリ絶好調♪ですがやっぱり緊張します。

実力を発揮できるのは、どっちかな？

### <保護者の方へお願い>

「学校伝染病(インフルエンザ・感染性胃腸炎等)の報告について」

毎月、教育委員会に学校伝染病の報告をしています。

インフルエンザでお休みする場合、わかればで構いませんので何型かお知らせください。よろしくお願ひします。感染性胃腸炎やマイコプラズマ肺炎の場合、出停期間の決まりはありませんので、主治医の指示に従ってお休みください。