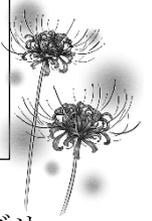




ほけんだより 9月号

大府中学校
保健室
令和2年9月



例年とは異なる過ごし方をした8月が終わり、9月を迎えました。いつもならばのんびり過ごせた夏休みも、多少慌ただしく感じたかもしれません。まだまだ暑い日が続きます。体の疲れは心の不調につながり、心の疲れは体の不調につながります。体も心も元気に過ごせるように、まずは生活リズムを整えましょう。

* . . * . . . * . . . * . . . * . . . * . . . * . . . * . . . * . . . * . . . * . . . * . . . *

保健委員会では夏休み明けに「新型コロナウイルス感染予防キャンペーン」と題し、**登校後や給食の前・清掃・給食時の手洗いと毎放課の換気など**を呼びかけました。キャンペーンをきっかけに、「分かっているけれど、できていなかった手洗い」が、「分かっているのに、しっかりできていない手洗い」になるとうれいす。



<保健委員呼びかけの様子>

★ ★ 手洗いの効果



新型ウイルスに感染すると鼻の奥でよく増えます。症状がなくても感染者が一度くしゃみをする、平均で一万個ほどのウイルスがだ液とともに飛び出します。その飛まつがかかったドアノブなどに触れた手で物を食べたり、鼻や目に触れたりするとウイルスが体内に入ってしまう。

ただ新型コロナウイルスの場合は、数個ですぐに感染するわけではなく、数万個といった大量のウイルスにさらされると感染の可能性が高まります。

だからこそ、定期的に**手のウイルスをリセット**することが効果的なのです！



液体ハンドソープのほとんどで、一万個のウイルスが1分以内に感染力を失うそうです。学校では、アルポー石けんを用意しています。ウイルスリセットのために、定期的に手洗いをしましょう。

8月3日付「中日新聞」より引用



9月9日は救急の日

『新型コロナウイルスの感染拡大による学校の臨時休校以降、子供の体力低下が目立っている。学校では転んだりして骨折する子供が相次ぎ、各地の整形外科医院には、足首や股関節を痛めた子供たちの来院が増えた。』という報道がありました。

本校でも、5月の学校再開後から同じような状況があります。

ある整形外科の子どもへの調査では、
5割が「体力が落ちた」 4割が「体重が増加した」
「姿勢が悪くなった」「疲れやすくなった」と答えた子も3割いるそうです。



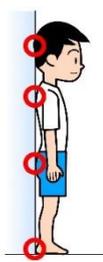
みなさんは、当てはまりませんか？

対策として、「生活の中でよい姿勢を身につけることが大切」だということです。

8月19日配信「産経新聞」より引用

試して実感してみよう！

<立った時のよい姿勢>



顎を引いて壁に背を向けて立つ
頭
背中
尻
かかと
すべてが壁につく形にする

<座った時のよい姿勢>



顎を引く
胸を張る
深く腰かける

<姿勢改善のための肩甲骨はがし運動>

1回に5秒かけて朝と夜に5回ずつゆっくりとやってみましょう。肩甲骨につながる菱形筋が柔軟になり、姿勢がよくなります。

絵はHP サワイ健康推進課より引用



両肘を肩より高く上げる



腕をゆっくり後ろに回す



ゆっくり下ろす

* * * * *

3年生は修学旅行が控えています。体調が悪いと旅行も楽しめません。睡眠不足、朝食抜き、不規則な排便習慣の人は、まず生活リズムを改めましょう。そして、いつも飲んでいる薬がある人、飲み慣れた薬のある人は必ず持って行きましょう。



☆受診のおすすめ

各種健診、検査が終わりましたら、受診の必要のある人に「受診のおすすめ」をお渡ししています。受診をされましたら、用紙の提出をお願いします。

☆健康観察カード

引き続き登校前の健康観察・検温をお願いします。同居のご家族についても体調管理のご協力をお願いします。