

11月

保健だより

令和7年11月4日
氷見市立十三中学校
保健室

10月下旬から、氷見市内の小中学校でのインフルエンザ感染者が見られ始めました。本校では、まだインフルエンザにかかった生徒はいませんが、風邪の人はちらほら見られます。のどに違和感があったり、倦怠感を感じたりしたときは、暖かい服装で過ごし、睡眠時間をいつもより多くとりましょう。

また、同居する家族にインフルエンザ等の感染症にかかっている方がいる場合は感染拡大防止のため、マスクの着用をお願いします。



出席停止期間の 確認を!

これから寒くなるにつれて、感染症が流行しやすくなります。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は少し違います。下の図を参考に、登校可能となる日を確認しておきましょう。

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

どんなに早く熱が下がっても登校は6日目からです!!

＼ インフルエンザも新型コロナもここは同じ! ／

発症日を0日として5日経過するまで

インフルエンザは、「かつ、解熱後2日を経過するまで」
新型コロナは、「かつ、症状軽快後1日を経過するまで」

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

- * インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、保護者の方が「治癒報告書」を記入します。
- * この2つ以外の感染症の場合は、医師の証明が必要となりますが、必ず学校に相談ください。
- * 書類はすべて学校HPに載っています。学校に取りに来ていただいてもよいです。

保護者の方へ

11月8日の「いい歯の日」に合わせ、むし歯治療報告書が出ていない生徒に、もう一度用紙を配付します。まだ歯医者に行っていない場合は、早めに受診してください。治療は終わっているが用紙を出していない場合は、その旨お知らせください。



こんな姿勢、している人いませんか？

自分の姿勢がどうなっているか、鏡で見たことはありますか？今の自分の姿勢が正しいかどうか、自分で見るができないのでなかなか気付きにくいと思います。自分では気付いていないうちに、いつの間にか悪い姿勢が身についてしまっているかもしれません。

いすに浅く座る  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。	机に顔をつける  背中が曲がり、痛みが出ることもある。視力低下につながることもある。	背中が曲がっている  この状態が続くと、背骨が曲がった状態で固まってしまう。肩こりにもなる。
背中を丸めてスマホを見る  首を前に突き出してうつむく姿勢が続くことで、首の本来のカーブが失われて「ストレートネック」の状態になる。首や肩のこり、痛み、頭痛、めまいなどの不調を引き起こす可能性がある。	うつぶせになって本を読む  背骨の腰部分に負担がかかり、腰痛になる。頬杖をつく、あごのゆがみにもつながる。	あぐらをかいてあごが上がっている  首の後ろの筋肉がゆるんで、首の痛み・肩こりになる。

そもそも姿勢が悪いと何が起こるのか。

体と心への影響

悪い姿勢は、筋肉を変に緊張させ、血液循環を悪くします。そのため、頭痛や肩こり、腰痛を引き起こします。体の左右のバランスが崩れることで側弯症につながる恐れもあります。歯並びに影響が出てくることも分かっています。

また、気分の落ち込みや不安、うつ状態など精神的な面にも関係があることが分かっています。

学習での影響

姿勢が悪い状態だと呼吸が浅くなり、脳に届く酸素が減り、血流が悪化します。考える力が弱まってしまう。

また、姿勢の悪化による肩こりや頭痛は、集中力を低下させるので、効率が非常に悪くなります。

社会生活での影響

猫背の人と胸を張っている人だと、受ける印象が変わってきますか？進学や就職の時の面接などで影響が出てくる可能性があります。

良い姿勢とは…

頭、肩、腰、膝、くるぶしが一直線に並び、体の各部分が無理なく支えられている状態

