

11月 保健だより 岩国市立平田中学校 保健室

免疫力を高めでおこう ▲ 令和7(2025)年度 11月 №9

11月7日は立冬です。朝夕の寒暖差もあり体が寒さに慣れない時期もあります。気温の変化が大きい季節は、自分で衣服の調整をして体調管理を心がけましょう。そして、本格的な冬が来る前に、風邪やインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症等に備えて免疫力を高めておきましょう。

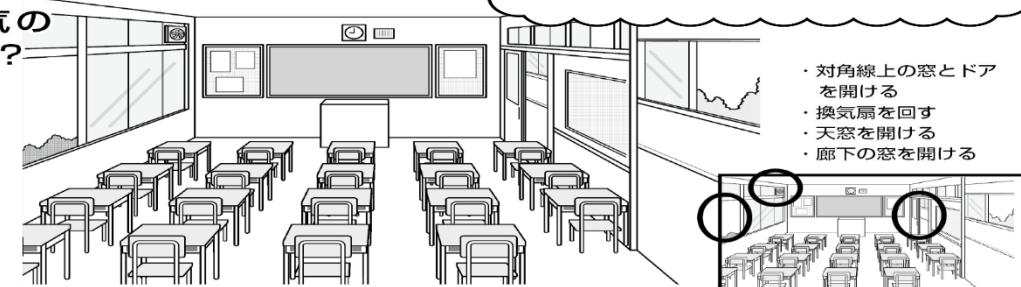
保護者の方々へ

お子様の健康管理における前日・登校前の健康観察や検温をよろしくお願ひします。特に休日明けや前日から発熱や不調などがある場合でもお子様が無理をして登校するケースもあります。始業前から不調を訴えて保健室へ来室した際には、早退の連絡後お迎えをお願いすることとなります。お迎えが難しいケースもありますので、流行期による早めの感染予防対策にご協力をよろしくお願ひいたします。



11月9日は「いい空気」でそそろう!

教室の換気のポイントは?



寒い空気を入れたくない、と思う人もいるかもしれません。換気は「酸素不足による体への影響をなくす」「かぜなどの集団感染を防ぐ」ために必要です。教室では「1時間に5~10分窓を開ける」を実行しましょう！

10月25日の文化祭で保育委員会が平生中生徒の「姿勢について」調査した結果を発表しました。テーマは「姿勢を正すことは、〇〇につながる」です。保育委員会では〇〇を【心】を正すことにつながる。という結論にまとめました。物事に前向きな考え方で向き合い、集中力を高めることで「正しい姿勢」をつくることを習慣化していくための取組として11月を強調月間とし各クラスで「姿勢チェック」を行っています。

姿勢が悪いと全身が悪くなる!?

目

- ・机や本、機器との距離が保てず、目への負担が増える。
- ・左右の目の使い方が違うので片方の視力が低下する。

→視力が低下する

肩・首

- ・前かがみになった頭や上半身を支えるため、肩や首、腰に負担がかかる。

→肩や首、腰の痛みが出る

呼吸器

- ・呼吸に伴う胸の動きが悪くなり、酸素を取り込みづらくなる。

→持久力が低下し、疲れやすくなる

- ・呼吸器や内臓の働きが低下するので、脳に十分な酸素や栄養が行き渡らなくなる。

→眠気が出たり、集中力が低下したりする

- ・歯並び・かみ合わせが悪くなる。
- ・みがき残しが増え、むし歯や歯周病になりやすくなる

内臓

- ・内臓が圧迫され、十分な働きができないくなる。

脳

- ・呼吸器や内臓の働きが低下するので、脳に十分な酸素や栄養が行き渡らなくなる。

→眠気が出たり、集中力が低下したりする

- ・歯並び・かみ合わせが悪くなる。
- ・みがき残しが増え、むし歯や歯周病になりやすくなる

歯

- ・内臓が圧迫され、十分な働きができないくなる。

