

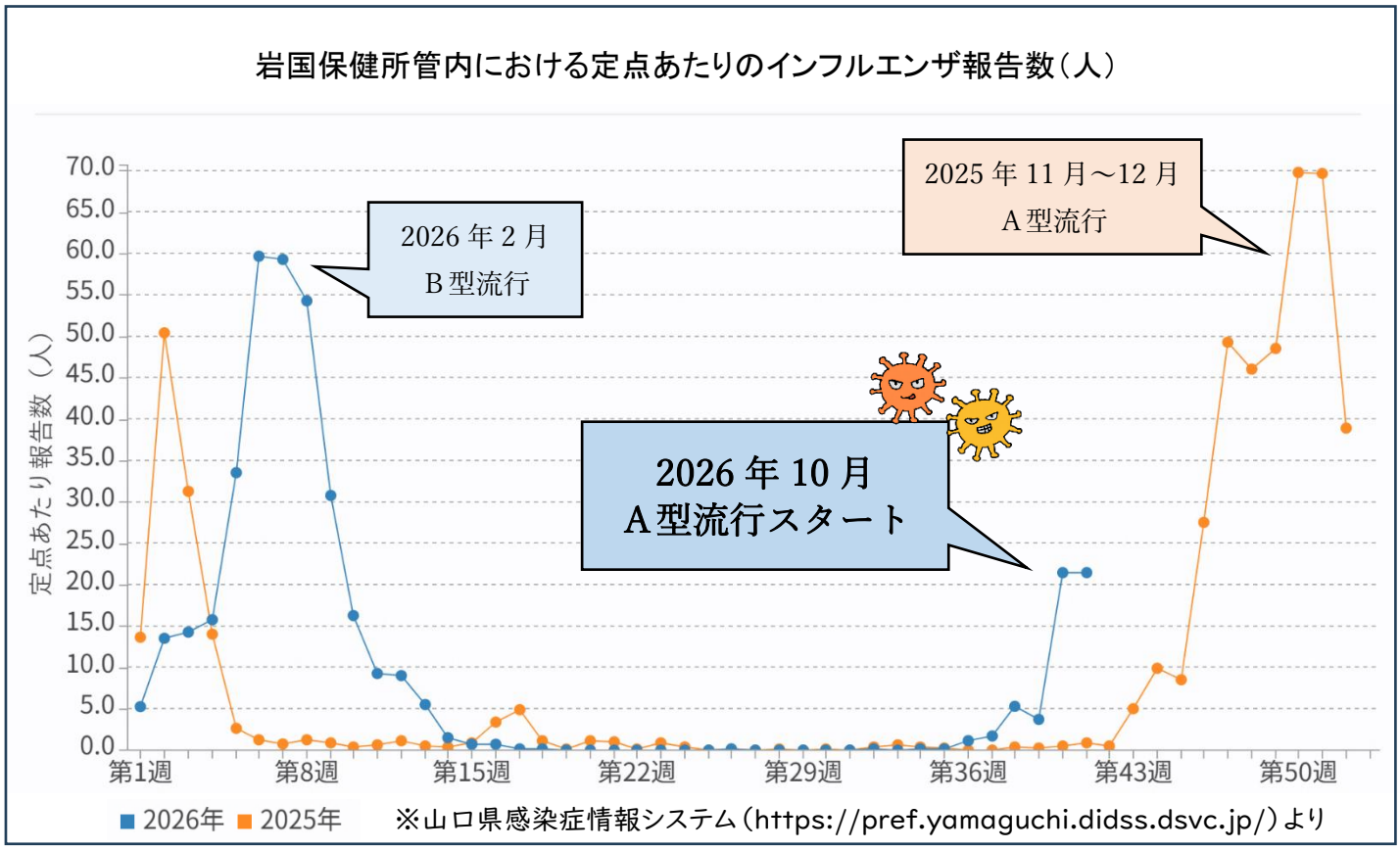
令和 8 年 10 月 23 日
岩国市立由宇中学校
保健室

体育祭、中間テスト、文化祭と慌ただしい日々を過ごしていたら、あっという間に 10 月も終盤になりました。冬服を着て登校する人たちも増え、季節の変化を感じますね。体調を崩しやすい時期ではありますが、生活リズムを乱さず、乗り切っていきましょう。

インフルエンザ流行発生注意報発令中！

先日、山口県内にインフルエンザ流行発生注意報が発令されました。昨年は 11 月に入ってから発令されましたが、今年は昨年より 4 週も早い発令となりました。さらに、県内の地域と比較しても岩国保健所管内での報告数が多く、注意が必要な状況です。由宇中では、今のところ大きな流行とはなっていませんが、流行前から対策を始めておくことが大切です。食事・睡眠・適度な運動などの基本的な生活習慣を整えることや、手洗い・マスクの着用・こまめな水分補給も感染症予防に効果的です。また、予防接種を打っておくこともインフルエンザの感染や重傷化を防ぐ方法の一つです。





check! 悪い姿勢になっていませんか？

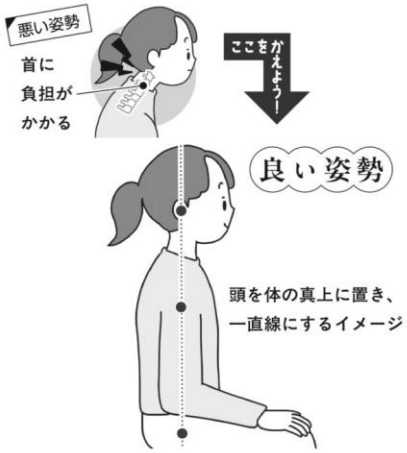
「姿勢を良くしましょう」。これまでの学校生活で何度も耳にしてきたのではないでしょうか。では、「悪い姿勢」とはどんな姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えれば良いのか見てみましょう。

ついついやってしまう悪い姿勢



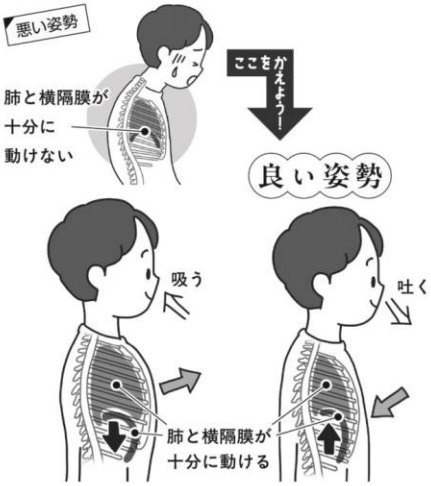
check! 首　首が前に出ると頭の重みが首に集中

人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中　背中が丸いと息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰　骨盤が倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。



良い姿勢ができていると

✦ 頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

✦ 太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

✦ 印象が良くなる

背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。

保護者の方へ

○ インフルエンザ予防接種について

こどもインフルエンザ予防接種費用の一部助成について、文書をお配りしております。岩国市に住民登録のある生後6ヶ月から15歳（中学３年生）までのこどもについて、１回接種あたり注射の場合は 2500 円、経鼻ワクチンの場合は 5000 円を助成するというものです。対象医療機関など、詳しくは配付文書をご覧ください。また万が一、インフルエンザに罹患された場合には、医療機関で指示された自宅療養期間を電話等で学校へお伝えください。医療機関で文書を発行してもらう必要はありませんので、よろしくお願いいたします。