

11月のほけんだよ!

築館中学校
平成25年
11月8日

11月の保健

正しい姿勢を 心がけよう

校庭の木々が色づき、美しい紅葉が眺められます。
これからは、昼夜の寒暖の差が増し、風邪の罹患も増えてくる時期に入ります。風邪予防に心がけてください。

《保健室来室生徒の声より》

「先生、寒いんです。ホッカイロありますか。」
「長袖のTシャツ着てるんだけど寒いんです。」
と、保健室に来る生徒が多くなりました。



教室に暖房が入るまで、自分で保温対策をするしかありません。

- 各自、長袖の下着やTシャツ、セーター等(色はグレーや紺等)を制服の下に着てくる。
- 運動着は長袖と長ズボンを着用する。 ○防寒着を着用する。
- 男子はTシャツやYシャツをズボンの中に入れておなかを冷やさないようにする。
- 女子は黒のタイツを着用する。・・・等で防寒しましょう。

また、「先生、マスクください。」という生徒もいますが、

『マスクは各家庭で準備し、登校時つけてくるようお願いします。』

《インフルエンザの予防接種について》

10月のほけんだよ!でもお知らせしたように「子どものインフルエンザ予防接種費用を市が全額助成」しています。流行の時期を迎え、予防接種をしている人もいます。人によって違いはありますが、インフルエンザのワクチンは、効果が現れるまで約2週間程度かかり、約5ヶ月間、効果が続くとされています。予防接種をする人は、12月の初めくらいまでに受けるといいそうです。

でも、『インフルエンザの予防接種をすれば絶対にかからない』
というものではありません。『かかったときに病気が重くなることを防いでくれる』ものです。

ただし、この効果も100%ではないことにご注意ください。

平日頃の生活で『免疫力を高めておくこと』が
一番の予防法なのです。

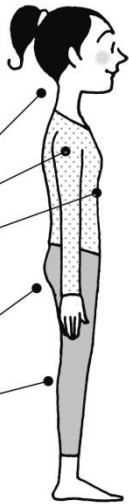


《保護者の方へ》 定期健康診断の結果、受診の必要なお子さんには「受診のお勧め用紙」をお渡ししておりました。その後、受診されたでしょうか。「受診の報告書」をまだ提出されていないときはご提出くださるようお願いいたします。



きれいな姿勢
5つのポイント

- ①首を伸ばして
- ②肩の力を抜いて
- ③おなかを
持ち上げて
- ④おしりに軽く
力を入れて
- ⑤ひざを伸ばして



**成長期の不良姿勢はこれからの
あなたの姿勢にも影響します。**

姿勢が悪いと体がゆがむ？！

姿勢が悪いと、腰痛や背中痛み、肩こりになることもあります。また、脊髄に負担がかかり、心筋、肺、消化器官のトラブルをもたらすことにもなります。歯の噛み合わせが悪くなったり、呼吸が胸式呼吸になり血流量が減少する等の影響も出てきます。

【脊柱側弯症について】・・・脊柱が横に曲がりさらにねじれてしまう病気

A：機能的側弯症（一時的な異常）

- 姿勢が悪い時
 - 腰痛や坐骨神経痛があるとき
 - 左右の下肢の長さが違うため、骨盤が傾いているとき
 - 股関節が正常でない位置に固まってしまった時
- などに起こります。

内科検診で指摘されるのが「不良姿勢による側弯」です。日常生活で、よい生活を心がけたり、適度な運動（背筋、腹筋、臀筋、大腿部などを鍛える）をしたり、バランスのとれた栄養を取ると自然に治ります。

B：特発性側弯症（原因が分からない）

その中で特に多いのが「思春期側弯症」です。小学校5、6年生から中学生に発症。女子に多いのが特徴。ひとたび、湾曲が始まると自然に治ることはなく、多くの場合は成長が止まるまで進行します。内臓にも負担がかかってくるので、早い時期に見つけて治療することが大切です。

お風呂に入った時等、
自分でチェックしてみましょう。

《チェック方法》

- ①左右両肩の高さに違いはないか
- ②左右両方の肩甲骨の高さや突出のしかた
- ③左右の脇線部分の曲がり方に違いはないか
- ④前屈したときの背面の高さに違いはないか

