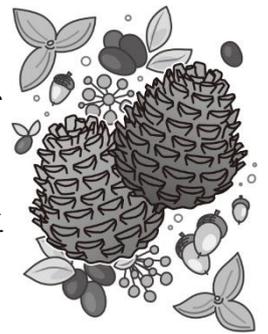


# 相模中 保健だより 11月8日号

～保護者の方にも読んでいただきましょう～

相模中学校 保健室  
令和4年11月8日



校庭の木々が落葉したり、紅葉したりして、秋が深まってきました。先月は体育祭があり、『競争、共創』という素晴らしいスローガンの下、クラス一丸となってみんなが真剣に頑張っている姿がとても感動的でした。今月は、期末テストがあります。テスト勉強で夜遅くまで勉強して、寝不足と寒さで免疫力が弱まり体調を崩しがちです。しっかり感染症対策をして、体調に気をつけて過ごしましょう！

## 11月の保健目標 「姿勢に気をつけよう！」

「首が痛い」、「肩がこっている」といって、保健室に来る生徒が時々います。痛みの程度によって、湿布を貼ったり、ストレッチをして様子をみたりします。話を聞くと、寝ながらスマホで動画を観たり、ゲームに夢中になっている場合もあるようです。スマホをやり続けると“ストレートネック”といって首に負担がかかり、肩こりの原因になることがあります。

今皆さんは成長期まっただ中！今の姿勢が将来の姿勢につながっています！「良い姿勢」は脳からの命令で保たれているそうです。常に脳から「良い姿勢」の命令を出す訓練をしましょう！

### いい姿勢

は、なぜ大切？

#### CHECK!!

##### あなたは大丈夫？

**いつものクセ**

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

**座るとき**

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている

1つでも当てはまったら人は、体に負担がかかっているかもしれません。

#### これが“いい姿勢”

**立つとき**

- 力を抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

あごを引く

おへそのあたりに軽く力を入れる

**座るとき**

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける

あごを引く

おへそのあたりに軽く力を入れる

足が床に付いている

**POINT** 骨盤を立てて座る

左右水平になるように

#### いいこといっぱい

**1 気分アップ**

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

**2 集中力アップ**

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

**3 代謝アップ**

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる！

～一人ではあきらめていたであろうことが何人かでやったら解決したこと（放課後の出来事）～

ある日の放課後、廊下で麻田先生、青木先生、藤嶋先生でメジャー（巻き尺）が絡まっているのを直していました。かなりの絡まりで苦戦していました。そこに高山先生も加わり、そこを通りかかった私も仲間に加わりました。全長120Mの約3分の2ほどが団子のように絡まり、どこからほどいたらよいかかわからないほどでした。私はつい「切ってしまいませんか？」と尋ねたほどです。また、少しずつほどいていったときに「あー、なんかイライラしてきた」と私がつぶやくと、すかさず高山先生が「樋口先生はイライラしていません！気のせいです！」と励ましてくれました。青木先生は、巻き尺の根元をしっかりと持ち続け、他の4人はひたすら知恵の輪のようになったテープをあっちに通したりこっちに通したり、グルグル回してみたりしました。途中、高山先生は気分を和らげるために音楽を流してくれました。5人それぞれが協力して知恵を出し合って励ましあって、1時間以上格闘した末、メジャーが元通りに直りました！絶対に一人ではあきらめていたと思いますが、仲間がいたからこそ途中で投げ出さずに解決に結びついた貴重な体験でした！

10月14日付で厚労省より「マスクの着用に関するリーフレット」が出されました。

学校におけるマスクの着用の考え方については、変更があるものではありませんが、活動場所や活動場面に応じたメリハリのあるマスクの着用が行われるよう、ご理解とご協力をお願いします。



### ＜マスク着用の考え方＞

- ① 十分な身体的距離が確保できる場合には着用の必要がないこと
- ② 体育の授業や運動部活動の活動中、登下校の際には、感染対策上の工夫や配慮を行いながらマスクを外すこと
- ③ 小学校就学時前の幼児には、マスクの着用を一律には求めないこと

そのため、登下校中、友だちと会話をしない場合は、マスク着用は不要ですし、体育や運動部活動の活動中もマスク着用は不要です。

なお、本人の意に反してマスクの着脱を無理強いすることはしません。

現在、マスクの着用が定着してきていますが、少しずつコロナ前のようにマスクなしで笑いあったり、おしゃべりしたり、食事ができるようになるのを願うばかりです。

**マスクの着用について**  
マスクについては、**場面に応じた適切な着脱**をお願いします。

**屋外** 季節を問わず、**マスク着用は原則不要**です。

① 人との距離(めやす2m)が保てず、会話をすることは着用をお願いします。

後歩中自販所での混雑-通学など、人とすれ違う時も不要 距離を保って、会話をすることはマスクは不要

**屋内** 距離が確保でき 会話をほとんど行わない場合をのぞき、**マスクの着用をお願いします。**

マスク着用推奨 マスク着用推奨

十分な身体的距離が確保でき、ほとんど会話をしない場合は着用は不要です。 距離が確保できず、会話をほとんど行わない場合は着用をお願いします。

① 人との距離(めやす2m)が保てず、会話をほとんど行わない場合は着用は必要ありません。

**基本的な感染対策はメリハリをつけましょう。**  
高齢の方へ会う時、病院に行く時、通勤ラッシュ時や人混みの中ではマスクを着用しましょう。

厚労省 健康・ロウ・マスクの着用について (厚生労働省)



5月に歯科検診がありましたが、「受診のお勧め」をもらった人は、その後、歯医者さんでみていただいたでしょうか？

歯医者さんでみていただいた人は、「歯科結果報告書」を担任の先生に提出してください。(治療中の場合は、「治療を続けています」に○をつけて出してください。)

現在、歯科受診のお勧めを配付した生徒の受診率は16.8%です。

むし歯は、そのまま放っておくと、どんどん進行し、その歯以外の歯もむし歯になったり、歯肉炎や歯石が付着することもあります。

早めの受診をお願いします。



### 保護者の方へ

今年度、学校で歯科検診を受けられなかった生徒を対象に、歯科校医の金井先生が金井歯科医院で検診をしてくださいます。(保護者同伴となります。)ご希望の方は、下記の申込書に記入し、担任に提出してください。後ほど、歯科校医と日程を調整します。

\*申込書を提出できない場合は、お電話でもお受けいたします。

### 歯科検診申込書

歯科検診を希望します。

年 組 生徒氏名

保護者氏名