



# ほけんだより12月

令和2年12月10日  
鶴ヶ島中学校  
保健室

毎年、12月に入るとインフルエンザの報告が市内の学校からありますが、今年はまだありません。感染症予防対策が身についてきたおかげでしょうか。インフルエンザも新型コロナウイルスも大流行が起こらないことを祈ります。手洗い、うがい、マスク等自分にできることを続けていきましょう。

## 令和2年度 学校保健委員会報告

12/3(木)学校保健委員会がありました。ご参加いただいた学校医様、学校薬剤師様、PTA役員様ありがとうございました。内容について一部ですが、ご紹介します。

### 【第1部】

#### ・健康診断の結果

全国平均と比べて、特に女子が痩せている傾向がある。視力はD(0.3未満)の生徒が増えている。むし歯は年々減少傾向だったが今年度は増加している。

#### ・来室状況

6月9月の来室者が多かった。頭痛、腹痛、吐き気を主訴とする来室が多いが、背景に心理的要因が隠れている場合もある。外科による来室は、体育の授業中が大半を占める。

#### ・体カテストの結果(令和元年度)

反復横跳び、立ち幅跳びはどの学年も県平均を下回っている。準備運動に馬跳びやジグザグ走を取り入れて少しずつ改善を図っていく。

### 【第2部】

#### 「理想の姿勢で輝く未来を手に入れよう！」 講師：姿勢教育指導士 生駒章子様

悪い姿勢は、見た目(印象)、精神的、身体的に悪影響がある。運動や勉強でいい成績を残すため、印象をよくしてモテるためにも良い姿勢が必要！理想的な姿勢とは、「背骨で頭を支えられる姿勢」である。耳、肩、骨盤、かかとの少し前が一直線になるようにまっすぐ立つ。今より少し姿勢を意識することで未来は大きく変わっていくでしょう。

今回の講演会では3年生が参加し、壁にかかと、おしり、背中をつけてよい姿勢を作ったり、簡単に姿勢よく座れるコツを実践したりしました。よい姿勢を意識して、1月から始まる面接に臨んでほしいと思います。



## 「出席停止」ってなに？

「出席停止」とは、学校へ登校してはならない状態のこと。(欠席扱いにならない) 学校感染症に感染した、またはその疑いがある場合、「出席停止」となります。感染拡大を防ぐために、自宅でゆっくり休みましょう。

以下の場合も「出席停止」となります。必ず、学校へ連絡してください。

- ・生徒本人または同居家族が
  - ・新型コロナウイルス感染症に感染した。
  - ・新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者になった。
  - ・PCR検査を受けている。
- ・生徒本人が、発熱、咳、倦怠感等の症状があり、体調がすぐれない。

## 寒い冬に… 体温を上げるコツ

この季節は気温が低く、体が冷えます。また、朝は、寝ている間に体温が下がっているため、より寒く感じます。体温を上げるコツを覚えて、元気に過ごしましょう！

### ●体を動かす

体を動かすと血行がよくなって新陳代謝が高まったり汗をかいて汗腺の働きが活発になったりして、体内で熱が作られます。



### ●朝食をとる

朝ご飯は一日をスタートさせる体のエネルギーです。寝ている間に下がった体温を上げるもとなりになります。



### ●朝の光を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体温を上げるために体が活動し始めます。



### ●お願い●

保健室では、カイロ・マスクの配布は基本的にしていません。必要な分は、家から持ってきてください。



### 保護者の皆さまへ

健康診断の結果(一覧)を毎年夏休み前に配付していましたが、今年度につきましては、12月24日に配付いたします。健康診断実施日から時間が経ってしまい、申し訳ございません。再検査、治療が必要な場合には、すでに通知してあります。早期の受診をお願いいたします。