



11月☆保健だよ！

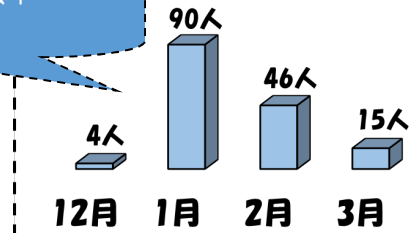
2018年11月22日 六会中保健室 小林鮎奈

だんだんと寒さが増してきましたね。「布団から出たくない～あと1分、あと1分…」と朝起きれない人も増えてきているのではないのでしょうか。冬は寒いけど、空は雲が少なく、とてもキレイです☆頑張って布団から出て朝日を浴びると、良いことがありますよ♪

インフルエンザの流行する季節がやってきました!!

昨年度 (2017年度)の六会中
インフルエンザ罹患者数

残念ながら、冬になるとインフルエンザに罹る人がだんだんと増えてきます。(昨年度は六中生 5人に1人が罹患)あの辛～い症状に罹る人が少なくなるように、**予防行動・早期発見**を心がけましょう!

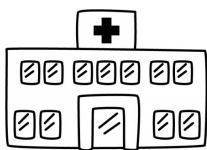


あなたは見分けられる!?
インフルエンザ
と**風邪**!



	インフルエンザ	風邪
発症時期	冬季	通年
進行	急激	緩やか
発熱	高熱 (38℃以上)	微熱 (37~38℃)
主な症状	全身症状 ・全身のだるさ ・関節痛・筋肉痛 ・多量の鼻水	上気道症状 ・くしゃみ ・鼻水 ・のどの痛み

インフルエンザ流行時、入室した生徒の発言で多かったのが、、『いつもの風邪となんか違う』まだ熱が出てなくても、**寒気**があるときにはウイルスから体を守ろうと、熱が高くなることが多いです。なんかいつもと違うな～と思ったら早めに休みましょう。



インフルエンザの感染初期には、体内のウイルスの数が少ないことで、陽性反応が出にくいことがあります。インフルエンザを抑える薬は、発症から48時間以内に服薬することで効果が出てきます。

☆発症から遅くとも**48時間以内に病院を受診**しましょう。

インフルエンザの出席停止期間は

☆発症した後**5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**

●インフルエンザのような症状で辛そうな生徒との会話

『体がだるくて関節も痛い気が...』 →朝はどうだったの?

『なんかだるいけど大丈夫かなと思って』 →インフルエンザかもしれないよ～朝は、熱測った?

『絶対インフルエンザにはならないから、測ってない』 →ならない人はいません! 気持ちは大切だけど! 熱測ってみよう。

『はい。』 ピピッ →38度もあるよ...相当、体キツイんじゃない? お家の人、お迎え来られるかな?

『今日は仕事だから、ダメだったら自分で帰ってきなさいって言われた』 →連絡してみるね! 鍵は持ってる?

『あっ! 鍵、家においてきちゃった』 →お迎えか、誰か帰ってくるのを待つしかないね...

今の時期だからこそ! 登校するときに気をつけて欲しい3つのこと

その1. 朝から体調が悪いときには、熱を測って**自分の体調を確認**する。

その2. 登校前に“登校するか” “学校で体調が悪くなったらどうするか” お家の人と相談する。

その3. **家の鍵を忘れずに持ってくる**。



インフルエンザ予防に必要なのはやっぱり！！

No.1 手洗いグマ

石けんをよく泡立てて、手を洗う。

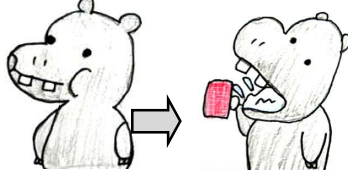


No.2 のどをカバー

＊うがい

①ぶくぶく

②がらがら



＊マスク



No.3 もこもこヒツジ

寒さに合わせて洋服を調節



＊保健室前にインフルエンザ予防の掲示物があります！通りがかったら見てみてね♪



最近の保健室

- 「先生～腰痛いから湿布！」 → どうして痛い？湿布貼るかは見てから決めるよ～ここは薬局じゃないの！
「久しぶりに体育で運動したから。湿布もくれないの～先生冷たい～」 → そんなこと言うなら何もしないよ～
- 「頭が痛くて、だるいです。」 背中を丸めて来室 → 熱はないね。何時に寝たの？
「2時…勉強してて～」 → 勉強意欲はさすが！でも寝不足で授業出ないのは違うな～姿勢シャキッと行ってらっしゃい！
寒くなって、ダラダラ～っとしてしまう生徒が多くなっているような。風邪ひきさんも絶賛増加中の保健室です！

あなたの体幹年齢は、いくつ??

～1分できたら、長友選手になれるかも!??～

“保健室の某K先生は、80代。かなりのダメージを受けました”

まず、周りに人や物がない場所を確保しましょう！

- ① 片足立ちをして下さい。
- ② そしてゆっくり目を閉じて…ここから何秒保てますか??



じゃんっ！ドキドキの体幹年齢は、

70秒以上	55～69秒	40～54秒	20～39秒	10～19秒	5～9秒	4秒
20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代



「えっ！思ったよりできなかった」…と体幹年齢に衝撃を受けたあなた！体幹をもっと鍛えたいあなた！
1日のほとんどを学校で過ごすみんなは、授業中の姿勢を意識することで、体幹を鍛えることができますよ！
「姿勢、姿勢…って小学生の頃から聞いているし、聞き飽きたよ～」の声が。聞こえなかったふりをしますね。

●授業中の姿勢は…



魔法の言葉
ピンッ・ピタ・ゲー！

*3年保健委員さんの絵を使わせてもらいました！



ピンッ・ピタ・ゲーとは、

- ◎ピンッとした背中
- ◎ピタと足裏を床につける
- ◎ゲーが入る隙間を机とお腹の間に
*授業に集中することも忘れずに！

●座っていてもできる体幹トレーニング ～ドローイン（お腹へこませ呼吸法）～

- ①椅子に座って、肩を上下させ、肩の力を抜きます。
- ②背筋を伸ばし、息を吸って吐いたときにお腹をへこませます。
- ③お腹をへこませたまま、胸を使って自分の呼吸のペースで30秒深呼吸を続ける。
(息を吐くときにさらにお腹をへこませると、効果抜群！)

～♪姿勢が整うと、こんな良いこと♪～

- ・内臓の位置が整う→栄養の吸収が良くなる→身長が伸びやすい
- ・体幹の筋肉が鍛えられる→エネルギー消費量が増える→太りにくい体になる、運動神経が良くなる
- ・顔が自然と上を向く→気持ちが明るくなる