

ほけんだより

～笑顔の健康寿命を延ばすために～

令和4年12月21日

岐阜市立本荘中学校

保健室

今月のトピック

- ・新型コロナウイルス感染症について
- ・保護者の方へ
- ・腰痛予防

4月から12月までの、生徒の新型コロナ感染者および濃厚接触者は延べ**約200人**、全校の半分近くです。

今月に入って、家族の濃厚接触者として休んでいる間に陽性になる（家庭内感染）人が増えています。寒くなったので換気が十分できないことが原因の一つと言われています。家庭の換気にはこんな方法があります。



- ①台所などの換気扇を常時回す。
- ②1時間に1回（2～3分）窓を全開にする。

新型コロナ感染症に感染したら・・・

現在、中学生（65歳未満の重症化リスクが低い人）の対応は保健所ではなく、「**岐阜県陽性者健康フォローアップセンター**」が窓口になっています。

病院で確認された電話番号に、フォローアップセンターからショートメール（SMS）が届きます。そこに療養中の注意事項や、必要なものの案内があるようです。

詳しくは、岐阜県公式ホームページ
（感染症対策推進課）へ



自宅待機期間は、

陽性者）発症日+7日間

濃厚接触者）

感染者と最後に接触した日+5日間

（・マスクなしでの会話、飲食、感染リスクとなる物の共有などがあった日を0日目とします。）

本校の生徒や家族から聞き取った、現在の新型コロナの「症状」は、

発熱（微熱～38.5℃以上）・咽頭痛（のど痛）・倦怠感（だるい）・咳・頭痛・鼻水

初めはのど痛、だるさだけだったのが、**急に悪化**する人もいます。上記のような症状がある場合は、早めに医療機関を受診し、外出を避けましょう。（家族も）

他人を大切にする行動＝自分を守る行動

保護者の方へ

毎朝、スマート連絡帳への入力ありがとうございます。元気に登校して挨拶をしてくれる生徒たちを、安心して迎えることができます。

学校が休みの日の『**検温連絡**』の入力者数が少ないのですが、毎日養護教諭や担任等が確認していますので、**土日**も検温と入力にご協力をお願いします。

コロナ陽性や濃厚接触の情報も併せてお願いします。

ただし、問い合わせの返事については、休み明けとなりますのでご了承ください。



スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



移動中も食事中もふとんの中でも…ずーっとスマホにさわっていませんか？



スマートフォンやタブレットなどの**使用時間**が増加し、**ストレートネック・猫背・腰痛**などの健康問題が増加しています。

★腰痛の種類

- ①慢性腰痛、ぎっくり腰といった自分で治せるし、心配する病気がないもの。
- ②大動脈解離、大動脈瘤、がん、骨折等が原因の、医者に頼るべきもの。

中学生の皆さんが一番気を付けるべき腰痛は、慢性腰痛でしょう。

★慢性腰痛の原因

悪い姿勢を続ける。

背中→の筋肉が固まる

血行が悪くなり、細胞が酸欠状態

疲労物質がたまる

痛みがでる



★ぎっくり腰 予防体操

3秒キープ!!



★1杯の水の効果

1杯の水は、水分が足りなくなった筋肉の動きを滑らかにするとともに、自律神経のバランスを整えるサポートができます。**1杯の水**を飲むと**副交感神経が活発になる**ので、人前で話すときやテストの前など、緊張しているときにホッとリラックスできます。

肩や首が痛くなるのも、悪い姿勢が原因の一つです。イラストのような「スマホやタブレットを使う時の姿勢」や、「勉強などで長時間同じ姿勢で座りっぱなし」で筋肉を動かさないと**肩こり**がひどくなり、**頭痛・目の疲れ・めまい・不眠**になることがあります。肩甲骨はがし（肩甲骨をゆっくり上げる、下げる、回す）で筋肉を動かすと、肩こりや腰痛の予防になります。「自律神経が整う肩甲骨はがし」より