

# 保健だより 2月

平成 25 年 2 月 4 日  
鎌ヶ谷市立鎌ヶ谷中学校保健室



保健室の窓はグラウンドが見渡せます。北風が吹く日も雪の残る日も活発に運動するみんなの姿を見ることができ、いつも元気をもらっています！

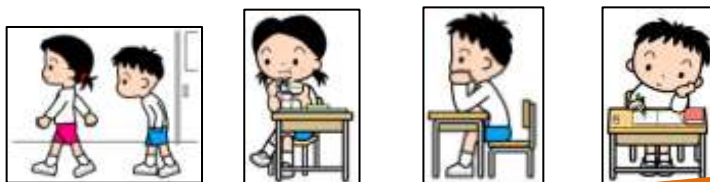
## 姿勢を見直して健康を保とう！

気温が低く 10 度にとどかない日が続いています。冷たい風に吹かれると、つい背筋を縮めて歩きたくなりますね。しかし、背中が丸まっている「猫背」の姿勢は首や背中の筋肉、さらに骨にも負担がかかります。姿勢は、実は健康と大きく関係します。姿勢が崩れると体に痛みや不調が出てくるのです。あなたの姿勢はどうでしょうか？正しい姿勢を意識して、寒い冬も健康に過ごしたいですね。

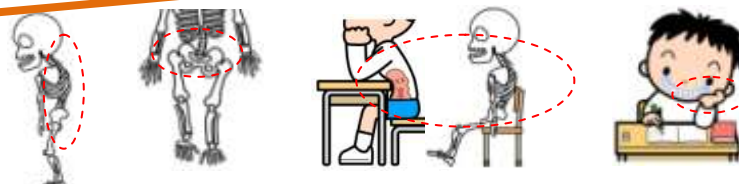
### こんな姿勢は要注意

してしまいがちな  
よくない姿勢です。

姿勢見直し隊  
がけをスキャン！



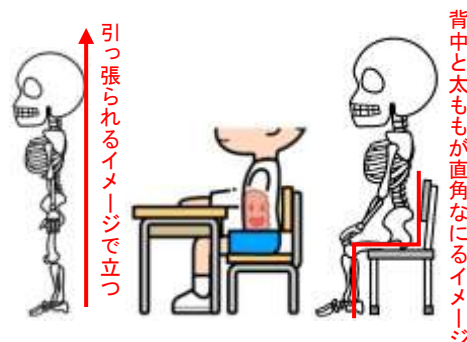
体の中は  
こうなっている



### よい姿勢を保とう

よい姿勢を保つためのポイントを教えます。立つときは、頭のとっぺんを軽く引っ張られている様なイメージでたちましょう。座るときは背中と太ももが直角になるイメージです。そうすると骨のゆがみがおさえられ、筋肉や内臓への負担が少なくなります。

つまり、体が健康的に保てるということです。



## インフルエンザ

1 月の半ば頃から鎌ヶ谷市内ではインフルエンザが流行しており、鎌中でも広がりがみられます。感染拡大防止のために手洗い・うがいを習慣づけましょう。マスクの着用も感染を防ぐために有効です。

### インフルエンザの症状は？

主な症状は、発熱・頭痛・ふしぶしの痛み・全身のだるさ・さむけ・せき・鼻づまりなどです。

急激に熱が上がり  
38℃以上出ることが  
特徴のひとつです。

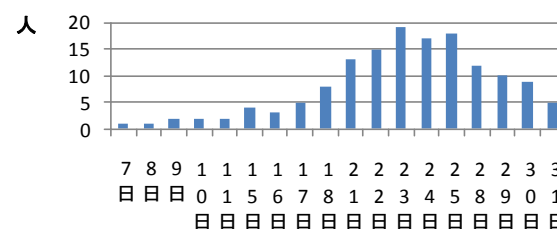


### どうやってうつる？

鼻水やせき、くしゃみに混じってウイルスが体内から出てきます。それらが手などに付着して、食事のときなどに人の体内に入ります。発症まで 1～4 日体内に潜んでいます。(潜伏期間という)

### 鎌中での流行状況（1 月の出席停止者数の推移）

#### 1 月の出席停止者数



本校では 1 月 15 日頃から各学年でインフルエンザ A 型が増え始め、3 週目には 2 年生を中心に急増しました。幸い翌週には徐々に人数が減ってきました。しかし、油断はできません。B 型の流行にも御注意ください。

### 保護者の方へ・・・御家庭で健康状態の確認をお願いします

登校する前にできるだけお子さまの様子を見てあげてください。顔が赤い、熱っぽくだるそう、目が充血している、咳やくしゃみが出ているなどはインフルエンザの初期症状かもしれません。

また、体調不良時は御家庭での休養をおすすめしますが、登校するようであれば緊急連絡先の確認をしておいてください。学校で体調が急変すること考えられます。必ず連絡がとれる連絡先をお子さまに伝えてください。

