

# ほけんだより 1月号

R6年度  
石井中学校  
保健室より

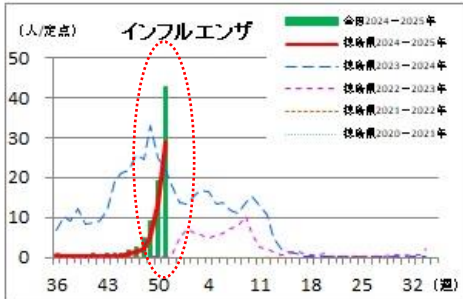
2025年になりました。みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためにも、健康な心と体が重要です！

みなさんの毎日が元気で充実した日々になるよう、保健室から応援しています！



## インフルエンザの流行が 警報レベルを超えています！

《感染者数の推移》



昨年度末から徐々に感染者を増やしているインフルエンザ。現在、石井町を含む徳島保健所管轄内では感染症警報レベルを超えています。この先、まだまだ感染者が増加する可能性があるため、引き続き注意が必要です。

★折れ線グラフ…徳島県

★棒グラフ…全国 徳島県感染症発生動向調査(12/26)より

### かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
主な症状	(共通) 発熱、せきやくしゃみ、喉の痛み、鼻水、頭痛など 	関節痛、筋肉痛など 
発症時期	1年中	主に冬に流行
症状の進行	緩やか	急激
発熱	微熱 (37~38度)	高熱 (38度以上)

インフルエンザは、風邪と比べて高熱になりやすく、関節痛等の症状も出現するのが特徴です。

発症後48時間以内に抗ウイルス薬を飲み始めることで、治療効果が期待できると言われています。

インフルエンザや新型コロナウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染です。一人一人が手洗いうがいや消毒、咳エチケット等の感染予防を続けましょう。そして、体の抵抗力を高めるためにも、できるだけ早く規則正しい生活に戻していきましょう！

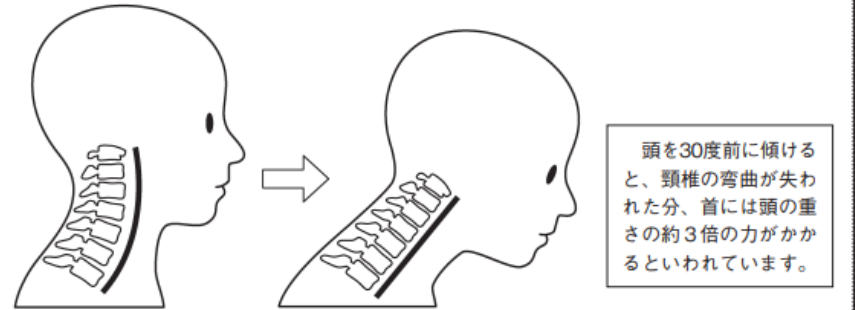
また、感染拡大防止のため、体調が悪い際の早めの休養・病院受診にもご協力をお願いします。

## 頭痛や肩こりの原因かも！？

## ストレートネックに要注意！

肩を丸めたような前傾姿勢を長い間続けていると、首の骨(頸椎)のカーブがなくなる「ストレートネック」になり、体にさまざまな不調を来します。前傾姿勢が続かないように注意して、ストレッチをこまめに行い、ストレートネックを予防・改善しましょう。

### 前傾姿勢によるストレートネック



頭を30度前に傾けると、頸椎の弯曲が失われた分、首には頭の重さの約3倍の力がかかるといわれています。

頭の重さは、ボーリングのボールの重さ(約5~6kg)とほぼ同じであるといわれています。本来、頸椎は彎曲した形によって頭の重みを分散して支えています。前傾姿勢で首の角度が傾くほど、頸椎にかかる負担は増え、周囲の首や肩の筋肉にも負担がかかるようになります。

### ストレートネックを予防・改善するには

#### 勉強のとき



骨盤を立て、背筋を伸ばして座ります。

#### スマートフォンなどを使うとき



肘に手を添えて首を立てるようにします。

#### ストレッチ



前傾姿勢が続くときには、姿勢に注意し、首や肩周りの筋肉をほぐすストレッチを行いましょう。