

# ほけんだより 1月号

穴吹中学校 保健室 令和7年1月8日（水）発行

## 1月の保健目標「姿勢に気をつけよう・規則正しい生活をしよう」

あけまして、おめでとうございます。新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしていませんか？生活リズムがまだ冬休みモードの人は、規則正しい生活習慣に戻しましょう。明日から…ではなく、今日から早めに寝て、学校モードの生活に切り替えましょう。今年もみなさんが心も体も元気に過ごせることを願っています♪

## 今年も一年、**元気**に過ごそう

こんなことに  
気をつけよう

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をする
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



## 猫背になって いませんか？

姿勢が悪いと、頭痛や腰痛、肩こり、疲れやすいなどの原因になるだけでなく、からだそのものの「ゆがみ」にもつながります。

こんな症状や行動に心当たりはありますか…？

- いつも肩や首がこっている
- 便秘や下痢になりやすい
- 足を組んで座っていることが多い
- 短い時間でも立っていることが辛い
- ノートをとるときに机と顔の距離が近くなる

悪い姿勢を体が覚えてしまうと、大人になってから肩こりや頭痛に悩まされるかもしれません。また、姿勢はその人の「印象」も大きく左右します。

- \* 背筋をずっと伸ばして歩く人
  - \* 猫背でうつむきながら歩く人
- どちらが素敵に見えるでしょうか？

ぜひ、姿勢を意識して生活してみてくださいね！



## 保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK