



テスト勉強・受験勉強を頑張っている皆さんへ

姿勢についてのお話

背中が曲がっていませんか？



1・2年生は期末考査が始まりました。3年生も日々、受験勉強を頑張っていることと思います。
そんな中、保健室には「頭が痛い…」「目の奥が痛い」という理由で来室する生徒が、チラホラ…
来室した生徒の肩を触ると、ビックリするほど、岩のように固くなっていることがあります。

皆さん、勉強に一生懸命になるあまり、勉強する時の姿勢までは、あまり気にかけていないことも多い
のではないのでしょうか？

姿勢が悪いと、せっかく勉強を頑張っているのに、体調面で不調が出てきてしまいます。あなたは、普段どのような姿勢で
勉強していますか？この機会により姿勢とは何か考えてみましょう。

いい姿勢

は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

- いつものクセ
- ☐ いつも同じ手でカバンを持つ
 - ☐ 足を組んで座る
 - ☐ ノートや本に顔を近づけて見ている
 - ☐ ひじをついて座る
 - ☐ 寝ころんで本を読む
 - ☐ 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

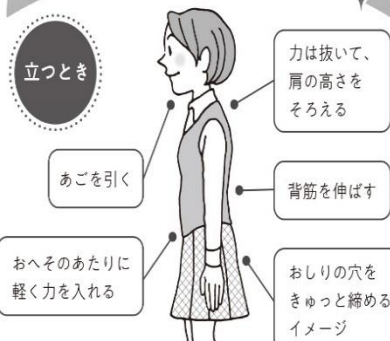
- ☐ 背中が丸まっている
- ☐ 背もたれによりかかっている
- ☐ 腰が反っている



1つでも当てはまった人は、
体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”

立つとき



座るとき



いいこといっぱい

1

気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。
正しい姿勢を続ければ、毎日
気持ちよく過ごせます。



2

集中力アップ

背中が丸まっていると、脳
が十分に働きにくい状態に。
きちんと座ると、勉強がはか
どります。



3

代謝アップ

全身の血液やリンパの流れ
がよくなり、疲れもたまりに
くくなります。スタイルアップ
も期待できる!?



人の頭の重さは体重の約10%とされています。体重60kgの人なら、約6kg(2Lペットボトル3本分)。なかなかの重さですね。

正しい姿勢の時は、背骨、首、肩、背中の中の筋肉でしっかりと頭を支えますが、頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので肩が凝るのです。

その他にもスマホの使いすぎ等なる「ストレートネック」にも注意が必要です。

生徒保健委員会より プチ健康情報コーナー

毎号、生徒保健委員の皆さんが季節に応じた健康情報を発信してくれます。今回は1-1と2-1の皆さんが感染症対策についてまとめてくれています。急に冷え込みが厳しくなりました。2年生は修学旅行も控えています。一人一人の心掛けが大切です。

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう

インフルエンザと風邪の違いは?

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱(38℃以上)	微熱(37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、関節痛、鼻水、筋肉痛、倦怠感など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛など
進行	急激	ゆるい

自分を守る予防法

- ・規則正しい生活
→免疫力を高める
- ・手洗い・消毒
→ウイルスを除去する

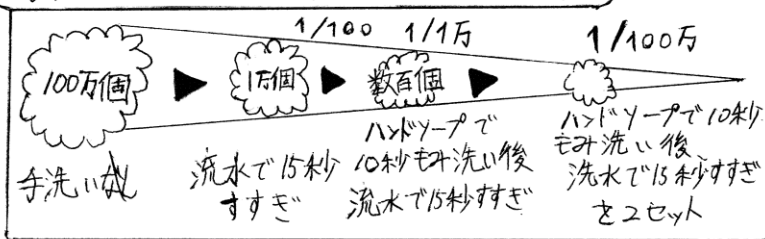


予防の基本は手洗い!

・石けん & 時間

石けんを時間をかけて手洗いすると、手についた細菌、ウイルスを大きく減らすことができます。

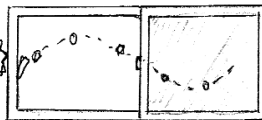
手洗いによるウイルス減少のイメージ図



換気でリフレッシュ!

換気をしないと....?

二酸化炭素が増える
ウイルスや細菌がたまり
カビやダニが発生しやすくなる



換気のやり方

空気の「入口」と「出口」がでるおりに2ヶ所以上開けましょう。対角線の窓を開けると効果的!!!

感染症予防の3原則



抵抗力を高める

感染経路の遮断

感染源の除去

風邪をひいたときは...



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		