



11月になり、気温もぐっとさがり、かぜ症状の人が増えてきました。今年度は、新型コロナウイルス感染症に加え、ここ数年落ち着いていたインフルエンザの流行も心配されています。どのような感染症が流行しても感染症対策の基本は、手洗い、うがい、マスクの着用、そして栄養・運動・休養をしっかりととり免疫力を高めておくことです。大事な受験や大会等がある人は、流行期をむかえる前に予防接種を受けておくことをお勧めします。

また、寒くなると背中が丸まりがちになります。衣服でしっかり保温を行い、いい姿勢を心がけましょう。

視力低下
予防にも!

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

これが“いい姿勢”

立つとき

- 力は抜いて、肩の高さをそろえる
- あごを引く
- おへそあたりに軽く力を入れる
- 背筋を伸ばす
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき

- あごを引く
- おへそあたりに軽く力を入れる
- 足が床についている
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける

POINT 骨盤を立てて座る

左右水平になるように

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!?

岩沼中学校学校保健安全委員会を開催しました!

11月15日に校医の先生、PTA会長をまじえて岩沼中学校の体力・栄養・保健・安全についての話し合いを行いました。主に話題になったことは、肥満、運動する生徒としない生徒の二極化、スクリーンタイムの増加と視力低下、外遊びの減少、ワクチン接種についてです。

その中で指導いただいたことは、①肥満、特に高度肥満は将来の生活習慣病につながることから、幼少期からの取り組みが大切になること、②子どもの視力低下は屈折異常が多いので、視力C以下の生徒はコンタクトレンズまたは眼鏡等で矯正し、見えるようにしておくことが必要ということ、③ワクチン接種の推奨です。

治療や医療機関への相談が必要な生徒には、治療の勧めを配付していますので、時間を見つけて早めの受診をお願いします。また、治療が済みましたら、報告書も忘れずに提出してください。

学校保健会より表彰されました!

これらの表彰は、心身ともに健康と認められる生徒や健康の保持増進、体力向上に日常的に努力している生徒を表彰することで、在籍する全ての生徒の心や体の健康増進をめざし、健康への意識の向上や生活化を図ることを目的としています。

みなさんも、自分ができる小さなことからでもいいので、健康づくりに努めましょう。

- ★仙台管内学校保健連絡協議会「健康の保持増進に努力している生徒」 3年2組 沼田倅汰さん
- ★岩沼市学校保健会「健康が優良と認められる生徒」 3年3組 関田莉輝さん
- ★岩沼市学校保健会「健康保持増進に努力している生徒」 3年1組 中尾優さん
3年2組 熊谷慈英さん
3年4組 猪股蓮太郎さん
3年1組 中尾優さん
- ★金メダル候補(陸上大会で新記録を出した生徒)

岩沼市学校保健会 健康啓発標語・ポスター入賞おめでとうございます!

【目の愛護の部】



【優秀賞】

- 1年 石岡瑠華さん 電源オフ 大切な目を 休ませよう
- 3年 高橋貫太さん 緑見て 心とその目に 安らぎを

【むし歯予防の部】

【最優秀賞】

- 1年阿部心咲さん
- 歯をみがく
- あなたはいつも
- 百点です

【優秀賞】2年板谷真歩さん



【優秀賞】2年丹野結月さん



11月9日は「いい空気の日」

続けよう!

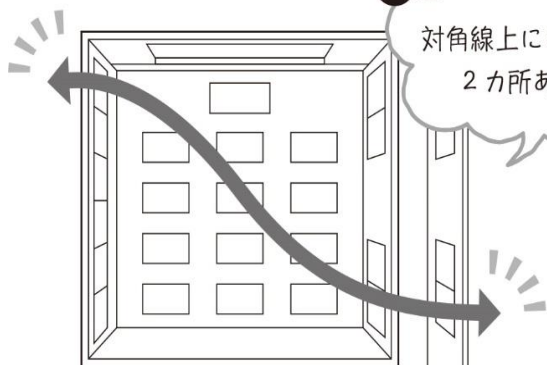
こまめな換気

なぜ?

閉めきった部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん!

どうする?

対角線上にある窓を2カ所あける



新型コロナウイルス感染症対策には、換気がとても有効と言われています。

本校では各教室にCO₂モニターを設置し、温度、湿度、CO₂濃度を可視化し、管理しています。

寒いなど感じることもあると思いますので、暖かいインナー等を活用して衣服での調節もお願いします。

是非、ご家庭でも換気を積極的に行って、感染症予防に努めてください。