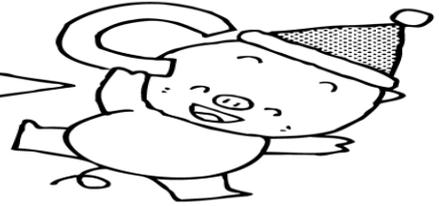


12がらほけんたより

南相馬市立石神中学校
2022. 12月

今月の保健目標

命について考えよう



早いもので、2022年も残りあと1か月となりました。
もうすぐ冬休みも始まります。冬休みにはお正月などもあり、つい生活リズムも乱れがちです。冬休みも健康に気をつけて生活を送り、新年・新学期を元気に迎えられようようにしたいですね!

かぜや感染症に負けないぞ!

今年も、かぜの流行る季節がやってきました。それに加え今年インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が心配されています。

かぜや感染症に負けないようにするためにも、規則正しい生活を心がけ、抵抗力をつけ毎日を元気に過ごしましょう。

★ ウイルスをからだにいれないために大切なこと。

手洗い



うがい



部屋の換気



★ ウイルスに負けないからだをつくるために大切なこと。

睡眠



栄養



からだと心がスッキリする

座ってできる かんたん体操

これからの季節、寒くて外に出るのがおっくうになりがちなの人も多いのではないのでしょうか。

そんなときには室内でこんな体操をしてからだと気分をスッキリさせましょう！

● 腕、からだの側面、肩の体操



腕を頭の上に伸ばして、右手で左手の外側を持ちながら横の方に15秒間引っ張る。次に、反対側も行う。

● 腕と肩の体操



指を組み、手のひらを外に向けて腕を前に伸ばす。20秒間2回以上行うとよい。

● 全身の血液の流れがよくなる体操



前の方へからだを曲げて、手はつま先をさわるようにする。40～50秒間そのままの体勢を保ち、起き上がる時には手をももに置きゆっくりと起きる。

☆☆☆☆☆ 保護者の方へ ☆☆☆☆☆

- 報道等でご存じかと思いますが、この秋・冬については、季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されると専門家の指摘があります。

南相馬市のホームページにも感染拡大防止のための対策について、オミクロン株対応新型コロナワクチンについて等が記載されていますので、そちらも参考になさって今後も感染拡大防止の継続をお願いします。

- 一学期に実施しました健康診断の結果、歯科、眼科等、専門医の受診が必要なお子さんでまだ受診をしていない場合は、冬休みを利用して受診することをお勧めします。