

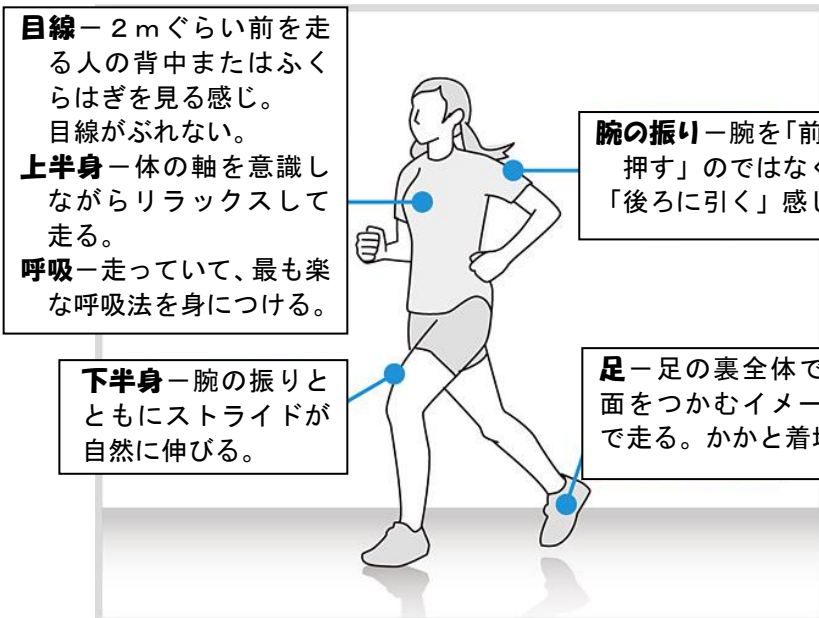
文化祭前後からのどが痛い、咳が出るなどの症状を訴えて保健室に来る人が急増し、インフルエンザが大流行してしまいました。ようやく終息の兆しが見えてきました。

今週から一気に寒気がやってきました。期末テスト真っ最中のみなさんの中には、多少無理をしても登校している人がいるかもしれません。無理をすると悪化しやすいため、体をしっかり温めて、抵抗力を高めておきましょう。

期末テスト後には、2学期最後の行事である長距離走大会に向けて、体育の授業で練習が始まります。苦手な人も少なくないと思いますが、当日に向けて自分のペースで体力をつけましょう。力いっぱい、ベストを尽くして走ることで、体力がついて、病気に対する免疫力が高まり、コロナやインフルエンザの予防につながります。

長距離走はこれでばっちり！

理想のフォームに近づくために…



呼吸法— いろいろ試して、自分に合った呼吸法を身につけるといいそうです。

腕の振り— ポイントは腕を前に押し出すのではなく、後ろに引くようにして振ること。この「引き」が下半身の動きを速めるエンジンの役割を果たします。

着地— 基本はかかと着地。かかとから地面に着き、地面をしっかり踏みしめるようにつま先にむけて徐々に重心を移動させていき、最後に親指の付け根で地面を蹴ります。ただ、非常に遅い速度では、自然に土踏まずより前の部分での着地になります。遅い速度でかかと着地をすると足首や前脛骨筋を痛めるので注意が必要です。

自分の走り方チェック あなたはどんな走り方になっているかな？

- 肩に力が入りすぎていないか 足音がバタバタしないか 腰が落ちていないか
- 左右のバランスが崩れていないか 歩幅が狭い、ちょこちょこ走りになっていないか

のどの乾燥対策アレコレ



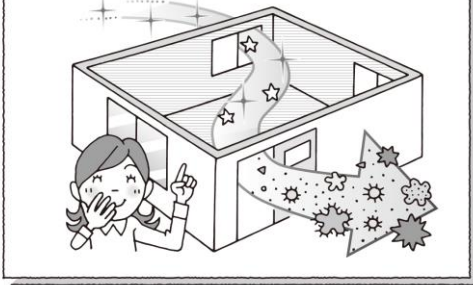
- ウイルスの侵入を防ぐために、走った後、帰宅後には、必ず、手洗い、うがいをしましょう。
- 空気が乾燥しているので、のどを保護することも大切です。
- バランスのとれた食事は、ウイルスと戦うエネルギー源となります。食事は元気の源。長距離を走りきるためにも、しっかり食事をとりましょう。

インフルエンザ警報発令中！ 換気をしっかり！

2019～20 シーズン以来 4年ぶりの発令で、過去 10 年で一番早い時期での発令だそうです。すでに学級閉鎖となったクラスもありますが、安心はできません。その他の感染症対策にもつながるので、予防行動を続けていきましょう。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新

鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



アニマルクイズ

動物たちの最初の文字を

つなげると、ある言葉になるよ。

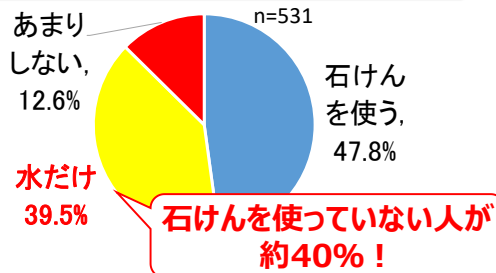


ナガザル ルバカ イオン ソコ

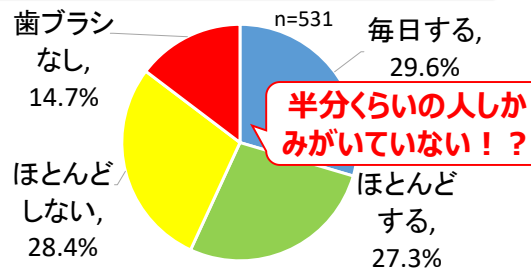
しっかり して、カゼをひかないようにしましょう！

学校保健委員会事前アンケート結果より(一部抜粋) 11/6～7実施

感染症予防のための手洗い



給食後の歯みがき



今回のアンケートでは、生活習慣についてと気持ちについての内容を尋ねました。手洗いは、コロナ禍でも石けんの使用を呼びかけ続けていたし、歯みがきも、毎年1学期に保健委員会で「歯みがき強化週間」を実施しているので、きっとみんなできているだろうと思っていたら、「えっ!心配!!」という結果でした…。自分の健康をコントロールする「自己管理能力」として、手洗いや歯みがきはとても重要です。自分の行動次第で、その後の結果が変わります。今からすぐにできることです。健康管理の一環として、習慣にしてください。



◆保護者の方へ

- ◆インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症にお子様が罹患した場合、医師の指示のもと、保護者の方に「インフルエンザ経過報告書」「新型コロナウイルス感染症経過報告書」を提出していただきます。すでに多くの方に提出していただいておりますが、様式は学校 HP に掲載していますので、印刷してご利用ください。用紙が必要な場合は学校へご連絡ください。
- ◆右記のように、学校保健委員会を開催します。その後、「レジリエンスウィーク」として、

11/24(金)まで生活リズムのチェックを行います。

チェックは学校で実施しますが、ご家庭でも話題にしてください、生活習慣を見直すきっかけとしていただきたいと思います。ご協力よろしくお願いいたします。



◆学校保健委員会を開催します!

【テーマ】「生活習慣を見直して、レジリエンスを高めよう!

～困難を乗り越えるために必要なこと～

【日時】11月20日(月) 4時間目

【場所】葵中学校 体育館

【対象者】全校生徒・教職員・保護者希望者

【講演】「困難に負けない心(レジリエンス)を育てよう」

講師 日本ポジティブ教育協会代表理事 足立 啓美 様

